دانیشتنه دەروونییەکان

بۆ گەیشتن بە ئارامی دەروون

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

د.محەمەد ئیبراهیم

وەرگێڕانی: د.ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنتَدى إِقرَأ الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنتَدى إِقرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

www. Iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ، عربي ، فارسي)

دانیشتنه دەروونییەکان

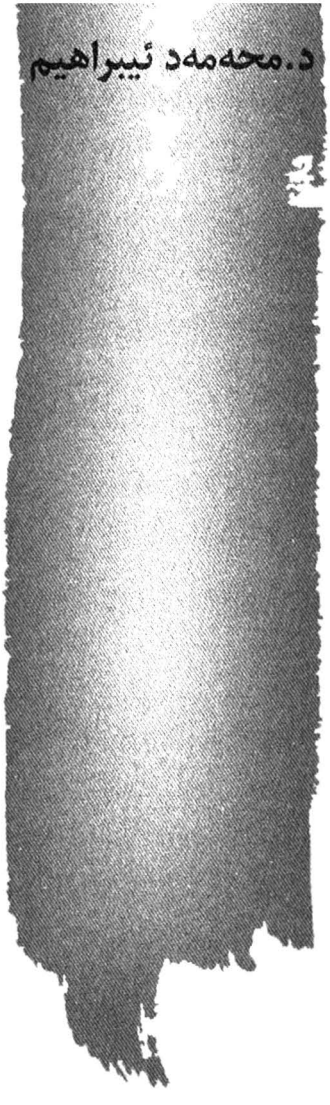
بۆ گەیشتن بە ئارامی دەروون

پێناسی کتێب

ناوی کتێب:	دانیشتنە دەروونییەکان
بابەت:	دەروونزانی
نووسینی:	د.محەمەد ئیبراهیم
وەرگێڕانی:	د.ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر
دیزاینی ناوەڕۆک:	علی ڕەزانی
لە بڵاوکراوەکانی:	ناوەندی فێربوون
نۆرەی چاپ:	چاپی یەکەم
تیراژ:	١٠٠٠ دانە

لە بەڕێوبەرایەتی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارە سپاردنی (٢٨٦)ی ساڵی (٢٠٢٤)ی پێدراوە.

د.محەمەد ئیبراهیم



دانیشتنە دەروونییەکان

بۆ گەیشتن بە ئارامی دەروون

ناوەندی فێربوون

بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

بەڕێوەبەری گشتیی ناوەند: عیماد ڕە شید
بەڕێوەبەری چاپ و بڵاوکردنەوە: ڕەنج عیماد

فێربوون

لە بڵاوکراوەکانی ناوەندی فێربوون

ناونیشان: هەولێر- بازاڕی کتێب فرۆشان – بەرامبەر دەرگای قەڵا

٠٧٥٠٤٠٤٨٢٨٥ - ٠٦٦٢٢٣١٣١٥

ktebxanay ferbwn

مافی ئەم کتێبە پارێزراوە

بەبێ ڕەزامەندی ناوەندی فێربوون هیچ لایەنێك ڕێپێدراو نییە بۆ لەبەرگرتنەوەی ئەم کتێبە بەشێوەی: ئەلیکترۆنی، کاغەزی، وێنەیی، دەنگی، یان هەر شێوازێکی تر ی لەبەر گرتنەوەی.

ئەم کتێبە یارمەتیت دەدات بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ دەروونت بەشێوەیەکی تەندروست بۆ گەیشتن بە ئارامی دەروون، لایەنەکانی دەروونت دەبینی و دەرک بەخاڵە لاوازەکانیشت دەکەی، ئەوساکە دەزانیت زیانەکانی سێوی ژیانت لەکوێوە هاتووە؟

چۆن جەستەی جیهانی ناوخۆت نەخۆش کەوتووە بێ ئەوەی هەست بکەیت؟

چۆن ڕووبەڕووی ئەمە دەبیتەوە و بەسەریدا زاڵ دەبیت؟

ناوەرۆک (پێرست)

پێشکەشە..... ٤

پێشەکی..... ٥

دانیشتنە دەروونییەکان..... ٧

- تەمێکردنی خود و پێزانینی دەروون..... ٩
- جیاوازی نێوان متمانەبەخۆبوون و پێزانینی دەروون ٩
- تەمێکردنی خود و پەسەندکردنی دەروون..... ١٤

ترس لە رەتکردنەوەی خەڵکانی دیکە ٥٧

بەڵام من زۆر کەموکوڕیم هەیە..... ٧٩

- خەڵک ئازارت نادەن تا خۆت ئازاری خۆت نەدەیت..... ٨٢
- یەکەم جار من..... ١٣٢

پێویستە بڵێی نا..... ٩١

چۆن سنوورەکان دیاری دەکەیت بێ ئەوەی خەڵکی ئازار بدەی؟..... ٩٧

دڵنیابوون زیاتر لە ٨ جار!..... ١٠٣

کێشانی نموونەیی..... ١٠٧

لەنێوان خەم و دڵتەنگی..... ١١٥

- نیشانەکانی دڵتەنگی..... ١١٧
- خەم..... ١١٩

- گەورەکردنی ئازار(PAIN CATASTROPHIZING) ١٢٠

جزدانی سوور و پێزانینی خۆت..... ١٢٩

- بابەتی یەکەم:بەکارهێنانی هێز..... ١٣٢
- بابەتی دووەم:ڕاوبۆچونێک پێی وایە هەل و دەرفەتەکان یەکسانن..... ١٣٤
- بابەتی سێیەم:هەستکردن بە شایستەبوون..... ١٣٨
- بابەتی چوارەم:باوەڕنەبوون بە دواڕۆژ..... ١٤٠

شوێنەواری ژیانی بەکاربردن لەسەر دەروون..... ١٥٥

ڕاهاتن لەسەر چەند ئەرکێک لەهەمان کاتدا..... ١٧٥

- خەیاڵی خۆت بەکاربهێنە..... ١٨٥

هێزی ویست(قوة الارادة) ١٨٩

- چۆن پارێزگاری لە هێزی ویست دەکەین و ڕاهێنانی پێ دەکەین؟..... ١٩٥
- ڕووبەڕووبوونەوە یان بنیاتنانی خوو و نەریتەکان و هێزی ویست..... ٢٠٠

دواخستن..... ٢٠٧

- هەڵبژاردنی ئەوکارەی خۆشمان دەوێت نەک ئەوەی پێویستە بکرێت..... ٢١٤

خۆدوورگرتن لە خۆدوورگرتن..... ٢٢٥

هەرگیز واز لە خوو و نەریتەکانت مەهێنە..... ٢٣٩

- چێژ و ئەنجامدان..... ٢٤٦

هاوسەنگی دەروونی..... ٢٥٣

- کاتی ڕابواردن..... ٢٦٠

OVER THINKING ٢٦٥

پێشکەشە

ئەم کتێبە پێشکەشە بە دایکم، کە دوای خوای گەورە هۆکاری خۆشگوزەرانی من بوو، هەرگیز بۆ خۆشگوزەرانی من وچانی نەدا، هەرچەند بگۆڕابایە، متمانەی بەمن لەدەست نەدەدا، بەڵکو لە هەموو بارودۆخێک منی لاپەسند بوو، لەگەڵ ئەوەش کە لە هەڵەکانم ڕازی نەبوو، بەڵام ڕۆژێک منی ڕەتنەکردەوە.

پێشکەشە بە هاوسەری خۆشەویستم، کە وەکو سەربازێکی وون بوو، لە پشتی ئەم هەموو هەوڵە، چاکەی ئەو بوو کە هۆکارەکانی ئاسودەبوونم بۆ فەراهەم کرا، توانیم بنووسم هەروەها هەماهەنگییەک لەنێوان نووسین و تاقیکردنەوەکانی خوێندنی بالا سازبکەم.

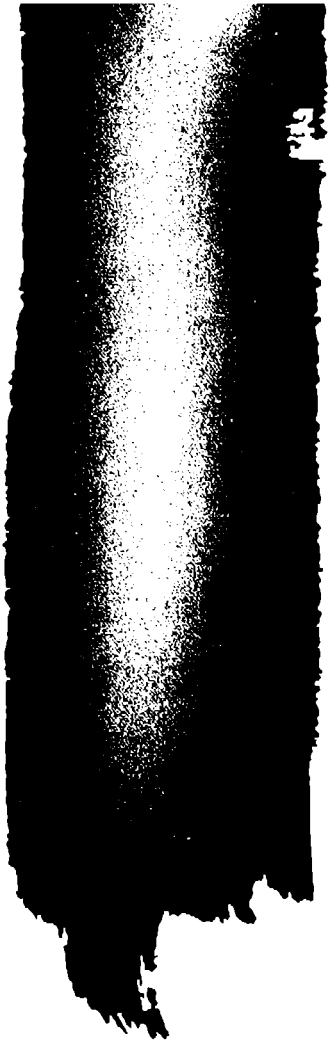
وە لە ناخۆشترین قۆناغەکانی سەرقاڵیم و تەنگەتاویم تەحەمولی کردم، خوای گەورە پاداشتی خێریان بداتەوە و بەرەکەتیان پێببەخشێت.

دەسپێک

لە ژیانی ڕۆژانەماندا فێردەبین چۆن مامەڵە لەگەڵ شتەکانی دەوروبەرمان بکەین، چۆن گرفتەکانی خوێندنمان چارەسەربکەین،چۆن کاروبارەکانمان بەڕەو پێش ببەین، چۆن پەیوەندییەکانمان لەگەڵ کەسێک تووندوتۆڵ بکەین یاخود پێگەیەکمان لەلای دەستبخەین،یان تەنانەت چۆن لە پەیوەندییەک ڕزگارمان ببێت.بەڵام ناتوانین مامەڵەیەکی باش و دروست لەگەڵ خودی خۆماندا بکەین، گرێ دەروونییەکانمان بەسەر یەکدا کەڵەکە دەبن، بێ ئەوەی بزانین هەڵەکە لەکوێ دایە، یان ئەوەی ئازارمان دەدات چیە؟،ئەوە چیە ژیانمانی تەنگەبەر کردووە؟، چ شتێک وای کردووە هەست بە پشوودان نەکەین، هەرچەندە دەستکەوتی زۆریشمان چنگ کەوتووە! بەبێ دادگایی کردنێکی دادپەروەرانە فەرمانی توند بەسەر خۆماندا دەدەین، هەموو لایەنەکانی ژیانمان کاری تێدەکرێت و جیهانی دەوروبەرمان هاوسەنگی تێکدەچێت، نازانین کێشەی ڕاستەقینە لەوەدایە مامەڵەیەکی نادروست لەگەڵ

دەروونمـــان دەکەیـــن. هەر بـــۆیە ئەم کتێـــبەت پێشـــکەش دەکەم، تاوەکو لەم گەشتەدا ڕێ نیشاندەرت بێت.

خواگیـــان دەروونمـــان چـــاک و پـــاک بـــکەی، تـــاکو بتـــوانین بەو زانیـــارییەی پێـــت بەخشـــیوین، خەڵکـــانی دیکەش بەهرەمەند بکەین.



دانیشتنه ده‌روونییه‌کان

تەمێکردنی خود و پێزانینی دەروون:

یەکێک لەزۆرترین ئەو گرفتانەی خەڵکی پاڵ دەنێت سەردانی پزیشکە دەروونیەکان بکەن و سەرقاڵ و ماندوشەکەتی کردوون بریتییە لە بابەتی(متمانە بەخۆبوون) یان ئەوەی پێم خۆشە ناوی لێ بنێم((پێزانینی دەروون)).

ئاخۆ جیاوازییان هەیە؟

جیاوازی نێوان متمانە بەخۆبوون و پێزانینی دەروون:

هەر لەسەرەتای نوێ بوونەوەی سەردەم و پەرەسەندنی شارستانییەتەکان و پێشکەوتنی مرۆڤ، متمانە بەخۆبوون بۆتە ئەندێشەیەک بۆ زۆرینەی خەڵک و پانتاییەکی فراوانی ژیانیانی سەرقاڵ کردووە،بیرکردنەوەیان تەنها لەبەدیهێنانی حاڵەتێکی دیاری کراو قەتیس کردووە،ئەویش ئەوەیە کە پێی دەڵێن:مرۆڤی سۆپەرمان.

ئەوەش دەستەواژەیەکە لەفەلسەفەی وجودی نیچە دا دەرکەوت کەویستی لەومیانەدا چەمکی هێز دابڕێژێت، هەموو هەوڵ و تەقەللایەکی چڕکردەوە بۆ ئەوەی بیسەلمێنێ کەمرۆڤی باڵا بەتەنها مافی ژیانی هەیە ، هەموو جیهان بەگشتی و بەو مرۆڤانەشی کەتیایدایە تەنها هۆکارێکن بۆسەروەری مرۆڤی باڵا

یان سۆپەرمان،کە دەبێ ئامانجی هەموو تاکێک بێت کە خاوەن هێزبێت.نموونەیەکی ناوازە پێشکەش بکات کە ئاسان نییەو ئەگەر ئەستەم نەبێت کە لەواقیع دا بێتەدی، ئەوا ئەوکەسە بەهێزەیە کە خودی خۆی پێویستی بەکەس نییە و لاوازی ڕووی تێ ناکات و بێهیواش نابێت.

بەڵێ، ئەگەر ئەوە بەڕاستی مرۆڤە، با ئیتر ڕێگە بەخۆمان بدەین متمانە بەخۆمان بکەین.

بەڵام ئایا تۆش بەڕاستی وەهایت؟ئایا کەس دەناسیت پێی بگوترێت سۆپەرمان؟ بەپێی ئەم تێڕوانینە کەسێک هەرگیز پێویستی بەکەس نەبێت و بەدرێژایی ژیان خۆی فەرمان دەربکات و بڕیاربدات و هەرگیزیش هەڵە نەکات!

بێگومان نەخێر.چونکە ئەوحاڵەتە جۆرێکە لەجۆرەکانی ئەندێشە و خەیاڵ.

کەواتە چۆن بتوانین متمانەی تەواو بەو دەروونە لاواز و سنووردارەمان بکەین؟دەروونناسەکان هەر لەمێژەوە تاکو ئەمڕۆ،هەمیشە جەختیان لەسەر کۆمەڵگەی پشتیوان و گرنگییەکەی کردووەتەوە، لەگەڵ ژینگەیەکی ئەرێنی کەهاوکاری تاک بکات بۆپێگەیشتن و هێنانەدی ئاسوودەیی دەروونی و کۆمەڵایەتی یە. ئەگەر سەیری پێناسەی (مرۆڤ) بکەین

کەدامەزرێـــنەری یەکەمـــی کـــۆمەڵزانی لەجیهـــان دا(عبـدالرحمن بـن خلـدون)ی زانـای موسـڵمانی عەرەبـی دای ڕشـــتووە، دەبینین(ئیـــبن خەلـــدون) بەم جـــۆرە پێناســەی مـرۆڤ دەکـات کە((بـوونەوەرێکی کـۆمەڵایەتییە بەپێـی پێویســت))وە مانـای پێویســتی واتە ئەوناچـــارە هەرچەنـد پێـی نـاخۆش بێـت.کە دەبێـت لەگەڵ خەڵکـانی دەوروبەری بـــژی و هەڵبکـــات بەرژەوەنـــدییەکانیان لەگەڵ ئاڵوگۆڕبکـــات لە ڕێگـــای هاوبەشـــیکردن؛بۆ پێداویســـتی یەکـــانی هەمـــوو تاکێـــک لەدەوروبەری و ناتوانێـــت دەســـتبەردایان بێـــت،ئەمەش لەمیـــانی بەیەکگەیشـــتنی لەگەڵ کەســـانی دەوروبەری خـــۆیی و،ئاڵوگۆڕی پەیوەندی و پشت بەستن بەیەکتری.

ئەگەر لەڕووی ئـــاینییەوە تەماشـــای گرنگـــی و بـــایەخی خـــۆبەکەم زانینـــی دەروونـــی و لەخۆبـــایی نەبـــوونی خـــودبکەین، دەبینـــین پێغەمـــبەر(د.خ)زۆر دەپـــاڕایەوە و دەیفەرموو:((خوایەگیـــان بۆمـــاوەی چاوتروکـــانێکیش نەم دەیـــتە دەســـت دەروونـــی خۆم)).هەمیشـــە مـرۆڤ پێویستی بە پاڵپشـتێکە تـاوەکو خـۆی پـێ بەهێزبکـات، لێـرەدا پێشـەوامان و سـەروەرمان جەخـت لەوە دەکـاتەوە کەمرۆڤـی ژیـر و دانـا ووزە و توانـــای مەعـــنەوی یەکەم جـــار لە خـــودای باڵادەســـت وەردەگرێت، ئینجا لەکەسانی دەوروبەری.

بەڵام ئـــاخۆ ئەمە مانـــای ئەوەیە کە خۆمـــان بەکەم نەزانین و متمانەمان بەخۆمان بێت؟

مەبەســت لەهاوبەشـیکردنی کەســانی تــر و لەخۆبــایی نەبـــوون، ئەوەنـــیە کە مـــرۆڤ دەروونـــی خـــۆی ڕەت بکـاتەوە و بیسـرێتەوە. بەڵکـو پێویسـتە خـۆت بەهەنـد وەربگـری و پێزانینـت بـۆی هەبێـت. چـونکە دەربـازبوون لە نێرگـزیەت مانـای وانـیە مـرۆڤ سـووکایەتی بەخـۆی بکـــات ،چـــونکە ئەم بەڵایـــانە بۆخۆیـــان نەخۆشـــین و پێویستیان بەچارەسەر هەیە.

بێگومـــان هێنـــانەدی یەکســـانی دەروون و کـــۆمەڵایەتی بنـــاغەکەی هێنـــانەدی ئاشـــتەوایی و ڕێکەوتـــنە لەنێـــوان تـــاک و دەروونـــی خـــۆی ، ئەمەش هەمـــوو زانایـــانی دەروونـــناس و کـــۆمەڵزانی لەســـەری کـــۆکن.وە لەڕووی مەعـــنەویەوە دەبینـــین لەڕابـــردوودا ئـــاین لەم بـــوارەدا ڕێنمایی کردووین،

ئەوەتـــا لەفەرمـــوودەی پێغەمـــبەری ســـەروەرمان (د.خ)هـــاتووە کە دەفەرموێت:((بـــا کەســـتان ســـووکایەتی بەخۆی نەکات وخۆی بەکەم نەزانێت)).

ڕێزگـرتن و پێزانینـی خـۆت بەشـێکی سـەرەکییە بـۆ هێنـــانەدی بەخـــتەوەری و پشـــووی دەروون، ئەگەر تـــۆ باسـی خـۆت کـرد لەشـتی خـراپ و ناشـیرین ، بەڕەهـایی حـوکمێکی تونـد و تیـژت بەســەردا ســەپاند، ئەوابێگومـان

دەروونت ئەوبارە هەڵناگرێت و ناتوانێت سوودەکانی پێت ببەخشێ. ئەی چۆن هێز و توانات پێ دەبەخشێت لەکاتێکدا تۆ لاوازیت بەسەردا سەپاندووە!

یاخود چۆن ئاسوودەییت پێ دەبەخشێ لەکاتێکدا پێت وابووە ئەو هۆکاری نەگبەتیت بووە؟ یان چۆن هەست بەبەهای خۆت دەکەیت کەوا دەزانی ئەو هیچ نرخ و بەهایەکی نیە؟! ئێستاش هەندێ هۆکار دەخەینە ڕوو کە لە دانیشتنە دەروونییەکان بەکارم هێناون بۆ چارەسەرکردنی نموونەی ئەو کێشەو گرفتانە:-

من ئەو کەسە والێدەکەم کەبەخەیاڵ وابزانێ خۆی دانیشتووە لەسەر کورسیەک بەرامبەر خۆی،بەمەرجێک بەچاوی خۆی، خۆی ببینێ و بەو شێوازەی خۆی تەماشای بکات،نەک بەوشێوازەی خەڵکی تەماشای دەکەن.لەناکاو دەبینم زۆرێک لەوانەی ئەو ئەزموونەم لەسەر تاقی کردونەتەوە یەکێک لەوان باسی خودی خۆی دەکات بەخراپترین شێوە و حوکمی تۆندی بەسەردا دەدات، تەنانەت پێت وایە تۆ لەبەردەم خراپترین دروستکراو لەمێژوودا دانیشتوویت!

بەشێوەیەکی بنبڕ ئەوکەسەی لەژێر ئەزموونی تاقیکاریدایە ئەو حوکمانەی دەری دەکات فەرمانی خۆیەتین، نەک بابەتی، بەو مانایەی حوکمێکن بەبێ

هیچ بەڵگە و گەواهی دانێک ، ئەوهیچی نەکردووە یان نەگوتووە دەربارەی دەروونی خۆی کەشایەنی بێت، بەڵام ئەوە لایەنی زانستی و بابەتییانەوە و لەلایەنی تێڕوانینی بەرنامەییەوە. بەڵام لەلایەنی خودی ئەوکەسەوە ئەم حوکمانە ڕەهان بۆ ئەو و هیچ گومانێک هەڵناگرن، هەرچەندە بەتەواویش ناڕەوان.

بەڵام هۆکاری پشت ئەم مامەڵەکردنانە چین؟ بۆچی خۆی بەم شێوەیە باس دەکات؟

ئاخۆ چێژ لەو سووکایەتی کردنە بەخۆی وەردەگرێ و فەلاقەی دەکات؟

ڕەنگە ئەم پرسیارانە بمانگەیەنێت بەهۆکاری ئارامی دەروون و پەسەندکردنی خود.

تەمێکردنی خود و پەسەندکردنی دەروون:-

ئێستا کاتژمێر یەکی دوای نیوە شەوە، دەتبینم ئێستا کە دانیشتووی و سەرنجت لەسەر بنمیچی ژوورەکەتە دەتەوێ بخەویت دوای ماندوبوونێکی زۆر بەدرێژایی ڕۆژ، بەڵام مێشکت ئەوە ڕەت دەکاتەوە:

ئەقڵت(ژیریت) دەست بەقسەکردن دەکات و دەڵێت:((ئەی گێل، بەڵێ تۆ!))

-بیرتە کاتێک لەقوتابخانە بوویت و ئەوە و ئەوەت دەکرد؟

-ئـاخۆ دەزانـی تەمەنـت گەیشـتووە بەچەنـد و هـیچ شـتێکت بەجـێ نەهێنـاوە لەوانەی هیواخوازبـووی لەژیانتدا ئەنجامی بدەیت؟

-ئەی شکسـت خـواردوو، پـێم بڵـێ هەروەکـو مـن پێـت دەڵـێم!من نـاهێڵم بخەویـت تـاوەکو وەڵامـم نەدەیتەوە.

-چیت جێبەجێ کردووە؟

-چیت دەستکەوتووە؟

-لیسـتێکم بـدەرێ بەو سـەرکەوتنانەی بەدەسـتت هێنـاون، یـاخود ئەگەر دەتەوێـت مـن لیسـتی شکسـتە یەک لەدوای یەکەکانـت پێشـکەش دەکەم ، لەگەڵ ئەو بێهیواییانەی کۆتاییان نایەت.

بەم شـێوەیە لە زنجیـرەیەک تەمێکردنـی خـود و سەرزەنشـتی خـۆت دەمێنیـتەوە لەسـەر ڕابـردوو و تـرس لەداهاتوو.

چـی وامـان لێـدەکات بەویسـتێکی زەوت کـراو بوەسـتین لەبەردەم نەریتـی تەمێکردنـی خـود بـێ ئەوەی توانـای وەسـتاندنی ئەو خوێنبەربـوونە هەمیشـەییەی ناوخۆمان هەبێت؟

بەبیـرووڕای مـن چەنـدین هۆکـار هەن بـۆ ئەم مەبەستە:

یەکەم:-پەروەردە

پەروەردە بنەمای دەروونی ساغ و ڕێکە یان کێشە دەروونیەکانە، سرووشتی تاک و توانای مامەڵەکردنی لەگەڵ خۆی و دەوروبەری بۆ ئەو دەگەڕێتەوە،ئەگەر پەروەردە تەندروست و ساغ بێت ئەوا کەسانی ڕێکوپێک بەدی دەکەین کە پەسندکراوی خودی خۆیان و دەوروبەریانن، لەژیاندا هەمیشە سەرکەوتوون، لەتوانایاندایە ڕووبەڕووی دۆڕان(بەزین)ەکان ببنەوە بێ ئەوەی مایە پووچ بن یاخود خۆبەدەستەوە بدەن و فەلاقەی خۆیان بکەن.هەروەها ئەگەر پەروەردە نەرێنی بێت و پاڵپشتی منداڵ نەبێت،دەبینین لەبەرامبەردا کەسێک گەشەی کردووە و گەورەبووە متمانەی بەخۆی نیە،خۆی بەکەم و سووک دەزانێ هەرچەندە دەستکەوتیشی زۆربێت،هەست بەشکست دەکات لەگەڵ ئەوەش کەبەڕای کۆمەڵگا سەرکەوتوو بووە،بەئاسانی تێک دەشکێت و ئامادەی مایەپووچ بوونەوە و بەردەوام خودی خۆی فەلاقە دەکات.

لەناوادارترین شێوازەکانی پەروەردەی هەڵە(سەقەت)،ئەوەیە کە لە دەروونزانی ناسراوە بەناوی

(helicopter parenting)، وە دەستەواژەیەکە ئاماژە بۆ دایبابان دەکات کە بەردەوام ڕۆڵەکانیان گەمارۆ دەدەن، وەکو ئەوەی بە فڕۆکەیەکی هێلیکۆپتەر بەدوای منداڵەکانیانەوەبن بۆ ئەوەی چاودێری هەموو کاروکردەوەیەکیان بکەن کە ئەنجامی دەدەن، ڕێگرییان لێبکەن لەهەر هەڵەیەک، پارێزگاریان لێ بکەن تاکو دووچاری هیچ گیروگرفتێک نەبن.

ئەم شێوازە لەسەر پاراستنی زیاد لە پێویست بنیات نراوە،هەرچەندە مەبەستەکەی پاک و بێگەرد بێت،بەڵام ئەوە کاریگەرییە لەناوبەرەکانی لەسەر کەسایەتی منداڵەکە ڕەت ناکاتەوە،ئەوساکە متمانەبەخۆبوونی لە دەست دەدات، توانای هەڵگرتنی بەرپرسیاریەتی نابێت، هەمیشە پێویستی بە ڕێنمایی کردنی دەرەکی دەبێت، تەنانەت لە ساناترین هەڵوێستدا،هەربۆیە ناتوانێت هیچ کام لەکاروبارەکانی یەکلایی بکاتەوە یان ڕێگایەک هەڵبژێرێت یاخود بڕیارێک بدات.بەمەش بەرگری دەروونی منداڵەکە لاواز دەبێت و هۆکارێک دەبێت بۆ ناسکی دەروونی، کە لە بەشەکانی داهاتوو باسی دەکەین.

پێویستە تێبگەین کەهەوڵی کۆپیکردنی ژیانمان لەژیانی منداڵەکانمان و کردنیان بە نموونەگەلێک

کتومـــت وەک باوانیان،یـــان هەوڵـــی قەرەبـــووکردنەوەی ئەوەی کە ئـــێمە نەمـــانتوانیوە ئەنجـــامی بـــدەین بەوەی بـــاری سەرشـــانیان قـــورس بکەیـــن بـــۆ هێنـــانەدی ئەو شـــتانەی لەدەســـتمان چـــوون، ئەوان لە جیـــاتی ئـــێمە ئەوخەونانەمـــان بهێنـــنە دی کە ئـــێمە نەمـــان توانیـــوە بەدی بهێنین،یـــاخود هەوڵـــی ڕێگریکـــردن لەڕۆڵەکانمـــان لەکەوتـــنە نـــاو کەمتـــرین ســـاتمە و هەڵخلیســـکان یـــان بچـــوکترین هەڵەوە. بێگومـــان هەمـــوو ئەو ڕەفتـــارانە منـــداڵێکی لاواز دروســـت دەکات،لەســـەر گـــرێ و ئـــاڵۆزی گەشـــە دەکـــات بەدرێژایـــی تەمەنـــی پێـــیەوە دەنووســـێ ژیـــانی لـــێ تـــاڵ دەکـــات،ئەوەش گـــرێ کـــوێرەی هەســـتیاری زیاد لە پێویستییە بۆ هەڵەکردن.

جیـــاوازییەکی زۆر هەیە لەنێـــوان ئەوەی منـــداڵ ڕاســـت و هەڵە بزانـــێ و هەوڵبـــدات لەهەڵە خـــۆی بەدوور بگرێـــــت،لەگەڵ ئەوەی ئەگەری کەوتـــــنە نـــــاو هەڵە بەتەواوی ڕەت بکـــاتەوە.لەگەڵ بەردەوام بـــوونی فشـــار لەســـەر منـــداڵ و سەرزەنشـــتکردنی، بـــابەتەکە لای دەبێـــتە ڕەتکـــــردنەوەی خـــــود لەجیـــــاتی ڕەتکـــــردنەوەی هەڵەکە.کاتێـــک هەڵە دەکـــات نائێـــت کەســـێکی باشـــم، بەڵام کەوتـــمە هەڵەوە،بەڵکـــو هەمـــوو باشـــییەک لەخۆیـــدا لەبیـــر دەکـــات و هەســـتی ڕیســـوایی لەهەڵە لای گەشـــەدەکات، هەرچی خراپەیە دەیخاتە ئەستۆی خۆی.

بەڵام کاتێک منداڵێک پەروەردە دەکەیت ڕاست لەهەڵە جیا دەکاتەوە، هەروەها دەشزانێ کە ئەو مرۆڤە و هەڵەش دەکات و ڕاستیش دەپێکێ، ئەگەر هەڵەی کرد نابێت سووکایەتی بەخۆی بکات،بەڵکو لەسەری پێویستە ئەو هەڵەیەی ڕاست بکاتەوە و جارێکی تر نەگەڕێتەوە سەری.

تۆ بەم کارەت منداڵێکی ڕێکوپێک بەرهەم دێنی، ڕێزی خۆی دەزانێت و بەسووک سەیری خۆی ناکات،خۆی بەکەمتر لەکەسانی دی نازانێ و پێی وانیە کە ئەو شایانی ئەو ژیانە نیە،بەڵکو پێی وایە مرۆڤێکی لاوازە و چاکی و خراپی هەیە،بەهەموو هێز و توانای هەوڵی چاکە دەدات، ئەگەریش هەڵەی کرد لاواز بوو لەخۆی بێ ئومێد نابێت.

ئەمەش مەزنترین کارێکە کە پێشکەشی ڕۆڵەکانتی بکەیت.

دووەم :-هەوڵدان بۆ تەواوی(بێ کەموکووڕی).

ئایا لەسەرمان پێویستە هەوڵ بۆ تەواوی بدەین؟ بەڵێ و نەخێر.

بەڵام مەبەستم لە بەڵێ و نەخێر چیە؟ بەڵێ پێویستە لەسەرت هەوڵ بدەیت خۆت چاک بکەیت و کەموکوڕییەکانت پڕبکەیتەوە مادام لەژیانداى، نەخێر؛پێی ناگەیت هەرچییەک بکەی.

تـۆ لەهەوڵـدانت بـۆ تەواوی پێـت وایە کە لاوازی، ئینجـا لەبەرئەوەی بەنـاتەواوی دروستـ کراویـت هەرگیـز تەواو نـابی، لەسـەر گـۆی زەوی مرۆڤێکـی تەواو بـوونی نـیە، کەسـی وا هەیە هەوڵ دەدات وێـنەی خـۆی جـوان بکـات تـاوەکو بەتەواوتـرین شـێوە دەربکەوێـت، بەڵام لەنـاخی خۆیـدا بـاش دەزانـێ ئەم وێـنەیە ڕاسـتەقینە نـیە، ئەو هێـزەی ئەم مـرۆڤە پێـی وایە کە هەرگیـز مـرۆڤ لاواز نـابێ لە ڕاسـتیدا خەریـکە لەنـاو دەچێـت، ئەمە چـونکە بانگەشـەی تەواوی هێـز و توانـای لە ڕادەبەدەر و زاڵ بـوون بەسـەر هەمـوو شـتێک دا،سـیفاتی مـرۆڤ نـین، پـێچەوانە نـاوەڕۆکی ئـادەمیزادن کە لە ناخیـدا متمـانە و مەترسـی لە ململانـێ دان،ئـاوات و خۆزگەکـانی، مایەپووچبوونەکـانی، هێـز و لاوازی، تەنـانەت هەسـت کردنـی مـرۆڤ بە لاوازی، بێدەسـەڵاتی و زانینـی ئەگەری شکسـت هێنـان، هەر بـۆ خـۆی یەکـێکە لە خـاڵە بەهێزەکـانی بەڵکـو ئەو سـوتەمەنییە کە پشـتیوانی دەکـات تـاوەکو درێـژە بە ڕێبـازەکەی بـدا و ئامانجەکـانی بهێنێـتە دی؛ بێگومـان لاوازی سـیفەتێکی مرۆیـی ڕەسـەنە لە دەروونـی هەریەکێـک لەئـێمە، هەر کەس هەوڵ بـدات ئەم هەسـتە دابمرکێنـێ بێگومـان ئەو کەسـە فێـڵ لە خـۆی دەکـات و دووچـاری خراپتـرین شێواندنی دەروونی دەبێتەوە.

ژمـــارەی ئەو کەســـانەم بیـــرنیە کەلە دانیشـــتنە دەروونییەکـان مـامەڵەم لەگەڵـدا کـردوون، هەنـدێک لەوان بەڕاشکاوی پێیـان گـوتم کە خەڵـک لێیـان دەترسـێ، پێیـان وایە خـاوەنی هێـز و توانـایەکە کە کەسـی تـر نییەتـی، بەڵام بە تێـپەڕ بـوونی کـات ئەو هێـزەی دەتبینـی تێـک ناشکێ هەروەکو منداڵ بۆت دەگرێ.

گریـانی مـرۆڤ و داننـانی بە پێویسـتی تەنـانەت دەستەوسانیشـی کێشـەیەک نـیە، بەڵکـو کێشـە ئەوەیە مـرۆڤ بانگەشـەی پـێچەوانەی هەسـتەکانی بکـات. بێگومـان کەسـایەتی تـاک بەچەنـد بنەمـایەکەوە بەنـدە، کە یەکێکیـان لایەنـی ویـژدانییە، بـریتییە لەو هەسـت و نەسـتانەی لەنـاخی مـرۆڤ دان و ڕەفتارەکـانی دیـاری دەکەن، لەو میـانەدا دەتـوانرێ ڕێکـوپێکی دەروونـی بپێورێـت. کاتێـک مـرۆڤ بـواردەدات کە ئەم هەسـتانەی گوزارشـت لەخۆیـان بـکەن، ئەوا لەهەسـت کـردن بەفشـاری دەروونـی کەم دەکـاتەوە و لەدڵەڕاوکـێ کەڵەکەبووەکـانی ڕزگـاری دەکـات. ئەمەش وەکـو پڕۆسـەی دەرهاویشـتنی دووکەڵە لەلایەن جگەرەکێشـەوە تـاوەکو خـاوەنەکەی نەخنکێـت. تـرس و تـوڕەیی و خەمبـاری هەمووێـان هەسـتی مـرۆیین و خـاوەنەکەی پێـی نەنگـدار نابێـت، بەڵکـو زۆرجـار لەسـەر ئاسـتی دەروونـی و جەسـتەیی هاوکـاری دەکـات لە

ژیـــــانی تەندروستـــــیدا، تەنـــــانەت لەڕووی کۆمەڵایەتیشـــەوە. دامرکانـــدنەوەی هەســـتەکانی مـــرۆڤ نیشـانە توانـا و هێـزی ئـیـە بە بانگەشـەی ئەوەی فشـاری دەروونـی لەسـەرە و نیـازی وایە خـۆی لـێ دەربـاز کـات. ئەگەر لەگۆشـــە نیگـــای ئـاییـنی و ڕۆحیـــیەوە تەماشـــای بـابەتەکە بکەیـن، دەبینـین گوزارشـت کـردن دەربـارەی هەســـتەکانی لاوازی یـــان خەمبـــاری یـــان تـــرس و دڵەڕاوکـێ لەڕووی ئـاییـنییەوە سەرزەنشـت کـراو نیـیە، ئەگەر سـەیری قورئـانی پیـرۆزبکەین بـۆ نمـوونە دەبینـین لەزۆر شـــوێن ئایەتەکـــان باســـی دەروونـــی پێغەمـــبەران دەکەن لەکـــاتی تەنـــگ و چەڵەمە و ئاریشـــەکانیان، ئەوان گوزارشـت لەتـرس و لەدڵەڕاوکـێ یـان خەمبـاری زۆریـان دەکەن.

ئەی بـۆچی خەڵکـی تـر دەترسـن لەوەی خەمبـاری خۆیـــان ئاشـــکرا بـــکەن و دەربـبـــڕن، گریانەکانیـــان دادەپۆشـــن و پێیـــان وایە ئەمە لاوازی و دەستەوســـانە؟ ئەگەر بەباشـــی بیـــربکەنەوە تـــێ دەگەن کە گریـــان بەڵـــگەی مرۆڤـــایەتییە، چـــونکە محمـــد(د.خ)کە لە هەموومان بەهێزتر و مەزنتر بووە گریاوە.

بێگومـــان لاوازی ڕاســـتەقینە ئەوەیە کە ئەم لاوازی و بـــێ دەســـەڵاتییە پەســـەند نەکەیـــن، ئەو دەردەســـەرپەی تیایـدا دەژیـین پێمـان باشـترە و خۆمـان

بەهێـــز نیشـــان دەدەیـــن، تـــاوەکو ئەم لاوازیـــیە دەرنەکەوێـت، خۆمـان ئەزیەت دەکەیـن و بـاری قـورس دەخەیـــنە سەرشـــانمان کەهەڵناگیرێـــت بەهـــۆی ئەم ترســـەوە. زۆرجـار هۆکـاری ڕاسـتەقینەی بانگەشـەی ئەوهێـــزە ترســـێکە لەوەی کە لاوازیمـــان دەرنەکەوێ کە ئەوانەی تـر پەسـەندی نـاکەن، بەڵکـو حـوکمی توندیشـت بەســەردا دەســەپێنن، زۆرجـار گـوێ بیسـت دەبـین کە دەگـــــــــوترێ:-((تـــــــــۆ بەنـــــــــاز پەروەردەکراوی))،((نەگبەتییەکـــــــــانی خەڵـــــــــک ببینـــە))،((بۆچی تـــوڕە دەبـــی و پشـــووت ســـواردەبێ))،((تۆ بەقەزا و قەدەری خـــوای گەورە ڕازی نیـــت)). ئەمـــانە هەمـــووی ســـاختەن؛ چـــونکە خەم و ئـــازار، لاوازی و بێدەســـەلاتی مانـــای ئەوە نابەخشـــن کە تـــۆ ســـەرپێچی قەزا و قەدەری خواەکەیت.

بێگومـان هەسـت کـردن بە لاوازی یـان ئـازار یـان خەمبـاری مانـای ڕەخنەگـرتن نیـیە لەقەدەر و بـێ هیـوایی نـیە لە ژیـان، گومـان و دووڵـی نـیە لەدەروون. بـابەتەکە وەکـــو کەســـێک وایە کە مـــاوەیەکی دوور و درێـــژ ڕێ دەکـــات پاشـــان هەســـت بە مانـــدوویی و شـــەکەتی جەســـتەی دەکـــات، ئەوە مانـــای وانـــیە کە جەســـتەکەی تەواو کۆتـــایی هـــات، یـــان بـــێ هیـــوابێ لەوەی نـــاتوانێ ڕابکـــات، یـــان دژایەتـــی هـــاوڕێ کەی بکـــات لە ڕۆیشـــتن،

بەڵکو تەنها ئەوەیە کەمێک ماندوو بووە و پێویستی بە ماوەیەک پشوو هەیە تاوەکو لەگەشتەکەی بەردەوام بێت. هەمان شت لەتەواوی ژیانماندا بوونی هەیە، ئێمە هەوڵدەدەین و تێ دەکۆشین بێ وچان، هەندێ جار سەردەکەوین و هەندێ جاریش شکست دێنین، بە سەرکەوتنەکانمان شادمان دەبین و لەخاڵێکی دیاریکراو ناوەستین بەڵکو بەردەوام دەبین لەسەرکەوتنەکانمان، بەشکستەکان خەمبار دەبین، بەڵام بێهیوا و بێئومێد نابین، دەرفەتێک وەردەگرین ئینجا درێژە بەهەوڵ و تەقەللاکانمان دەدەین. ئەگەر تەماشای مێژوو و بەسەرهاتی هەموو پیاوە مەزنەکانی جیهان بکەین چەند قۆناغێکی ژیانیان دەبینین کەتیایدا شەکەت و ماندوو بون وتەنانەت هەندێ کات بێهیواش بوون، بەڵام بەمە خۆیان نەداوە بەدەستەوە بەڵکو بەردەوام بوون لەخەبات. ئەمە بۆسەرکردە مێژوویی و سەربازی و سیاسی و تێکۆشەران بۆ گۆڕینی کۆمەڵگەکانیان ڕووی داوە. هەروەها لەمێژووی ئاینیدا چەندین چیرۆک باسکراوە دەربارەی کەسایەتییە مەزنەکان کەچۆن دووچاری چەرمەسەری هاتوون، لەبەر لاوازی و خەمباریان شەرمەزار نەبوون، لێرەدا چەند نموونەیەک باس دەکەین تاوەکو ببنە سەرمەشقی ئێمەومانان:

لەڕووداوی هەڵبەستنی بوختان بۆ دایکمان عائیشە کە قورئانی پیرۆز باسی دەکات، حەزرەتی عائیشە زۆر خەمباربوو کاتێک دووڕووەکان تۆمەتباریان کرد بەدرۆ و ناموسیان لەکەدارکرد، ئەویش زۆر گریا و فرمێسکەکانی وەکو بارانی بەهار دەهاتە خوارەوە، تەنانەت لەبەر زۆری ئازار و ناڕەحەتی گوتی:

((کاتێک وتەکانی ئەوانم بیستەوە، وام بەخەیاڵ داهات بچمە سەربیرێکی کۆن و خۆم فڕێدەمە ناویەوە)).

بێگومان ئەو دایکی باوەڕدارانە و لەهەموو کەس زیاتر بیر و باوەڕی پتەوە، بەڵام ئەمە سروشتی مرۆڤە، لاواز دەبین و تووشی خەمناکی دەبین، بەڵکو دەگەینە ڕادەیەکی ئەوتۆ کەوا دەزانین ژیان زۆر قوورستر لەوەی بتوانی بژییت. بەرلەویش حەزرەتی مەریەم -سڵاوی خوای لەسەر بێت-کاتێ گوتی:- (خۆزگە بەرلەوە مردبام و بەجۆرێک لەبیردەرکرام)-((يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا)). بەڵکو لەپێغەمبەران هەیە گەیشتۆتە ڕادەیەک لەبێ هیوایی و ئازار ((إِذَا اسْتَيْأَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِبُوا))لەبەر تونڕی ئازار و مەینەتی خەریک بووە بێئومێد بن، ئەمەش باوەڕ ڕەت ناکاتەوە و دژی سروشتی مرۆڤ

نـیه، بەڵام بەمەرجێـک ئەوحـاڵەتە هەمیشـەیی نەبـێ بـۆ مـرۆڤ، بەدرێژایـی کـات بـێ هیـوا بـێ و تەنهـا خراپترینەکـان ببینـێ و مـژدە بەخـش نەبـێ بەچـاکە و دەستپێشـخەری نەکـات. ئەوسـاکە ئەوکەسـە یـان دووچـاری نەخۆشـی دڵەڕاوکـێ بـووە پێویسـتی بەچارەسـەری پزیشـکی دەروونـی هەیە، یـاخود هەر بۆخـۆی سروشـتی وایە و پێویسـتە لەسـەری دەستەملانێ خەم و پەژارە نەبـێ و مـاف بەخـۆی بـدات بـۆ خەم و بـۆ تـرس و شـتی تـریش، بەڵام بەخشـەکانیش لەبیرنەکـات لەو شـتانەی خۆشـی دەوێن و لە خۆی و لەژیانیدا.

تەواوی(بێ کەموکوڕی)چەندین شێوازی هەیە:-

ئایا تەواوی تەنها لەپەسند نەکردنی لاوازی دایە؟

تەواوی چەنـدین ڕووی جیـاوازی هەیە، لەچەنـد شێوەیەکی جیاواز دەردەکەوێت،وەکو:

١- تەواوی ئەوانی تر:

- بێگومـان بـۆ ئەوانەی خۆشـم دەوێـن دەبـێ لەئـێش و کارەکانیان هەوڵی بێ وچان بدەن و سەربکەون .

- بێگومـان پێویسـتە لەسـەر کەسـانی دەوروبەرم هەرگیز بەتەنیایی جێم نەهێڵن.

نمـــوونەی ئەو دەســـتەواژانە و زۆرێکـــی تـــریش، ســـووربوونی تـــاک دەردەخەن لەســـەر ئەوە کەدەبـــێ هەمـــوو شـــتەکانی دەوروبەری نمـــوونەیی بـــن، بەو شـێوازە جێبەجـێ بـن کە ئەو پلانـی بـۆ داڕشـتووە، بەبـێ هـــیچ کەلـــێن و جیاکـــارییەک، ئەو دەیەوێ هەنـــدێ لەوانەی دەوروپشـــتی بەشـــێوەیەکی نمـــوونەیی تەواو بـگەن بە ســەرکەوتن، ئەوەش ئـارەزوویەکی نیـاز پـاکی ڕووتە، بەڵام گـــرفتەکە ئەوەیە کەئەم جـــۆرە کەســـانە خوازیـــاری تەواوبـــوونی دەوروبەریـــانن، ڕازی نـــیە لەوکـــار و چالاکییـــانەی ئەوان پێـــی هەڵدەســـتن، هەردەم دەیانخـــاتە ژێـــر گوشـــارێکی دەروونـــی و ئاگاداریـــان دەکـــاتەوە کە ئەوەی لەسەرشـــانیان پێویســـت بـــووە بەتەواوی ئەنجامیـــان نەداوە، لەلایەکەوە دووچـــاری هەســـتی مـــایەپووچ بوونیـــان دەکـــاتەوە، ولەلایەکـــی تریشەوە پەیوەندی پێیانەوە لاواز و بێهێز دەکات.

یەکێـــک لەوانەی چـــاوپێکەوتنم لەگەڵ کردبـــوون، کە زۆر پێـــداگری لەســـەر تەواوبـــوون دەکـــرد، پێـــی گوتم:((چاوەکـانم ئەو شـتانە دەبینـێ کە وەکـو ئەوشـتانە نیە ئەوانی دەوروپشتم دەیبینن)).

ئەوەش گوشـــاری زۆری بـــۆ دروســـت دەکـــردن، تەنـــانەت جارێـــک لەجـــاران کێشـــەیەکی گەورە دروســـت

بـــوو تەنهـــا لەبەر ئەوەی پۆشـــاکەکانی بەوشـــێوەیە ئوتونەکرابوون کە ئەوپێی گونجاو بێت.

ئەم جـۆرە لەتەواوی پێشـبینی وەهـا دێنێـتە کـایەوە کەجێبەجـێ کردنـی ئەسـتەمە، وای لـێ دەکـات لە کەمترین و ساناترین شتەکانی کەسانی تر تورەبێت.

٢- تەواوی بۆ ڕازیکردنی کەسانی دەوروبەر:-

- هەرچەنـد زیـاتر سـەرکەوتن بەدەسـت بێـنم پێشبینی خەڵکانی ترم زیاتر دەبێت.

- ئەسـتەمە بتـوانم پێشـبینی کەسـانی دیـکە بەجـێ بێنم و ڕەزامەندییان بەدەست بێنم.

- خەڵکـانی تـر بەهـۆی هەڵەکـانی مـنەوە هەسـت بە مایەپووچ بوون دەکەن.

ڕازیکردنـی کەسـانی تـر گرنگتـرین پـاڵنەری تەواوی یە، پێـت وایە هەمـوو تێـڕوانین و وتەیەکـی خەڵکـی مانـای زۆر هەڵـدەگرێ، بـۆیە خـۆت ناچـار دەکەی هەمـوو کەسـانی دەوروبەرت ڕازی بکەیـت، تەنـانەت ئەگەر لەسـەر حسـابی خۆشـت بێـت؛ ئەمەش لەبەرئەوەیە کە ئـێمە لەسـەر بە مەزن سـەیرکردنی کەسـانی تـر فێربـووین و پەروەردەکـراوین، فێربـووین بیـروڕای ئەوان لەپـێش بیروبۆچـوونی خۆمـان دابنێـین، تـاوەکو ئەو ڕادەیە مـاف بەخۆمـان نـادەین لەپێنـاو مـافی خەڵکـانی تـر، ئەوکـارە ئەنجـام دەدەیـن کە ئەوان پێیـان

خۆشە و پێی ڕازێن، نەک ئەوەی کەخۆمان پێمان خۆشە.

لەبەرئەوە ئەرکی تۆ ئەی هاوڕێکەم ئەوەیە کەمێک ئاگاداری خۆت بیت، چیتر گوێ بەو پرسیارە مەدە کە خەڵک چی دەوێت. بەڵکو پرسیاری ئەوە بکە کە من چیم دەوێ؟! ئاخۆ خودی خۆم ڕاستەقینەیە یان خودێکە بەڕای خەڵکی تر بەدی هاتووە؟ ئەگەر ئەم بەربەستانە لادران، بە وردی خۆت بینی هەست دەکەیت کەسێکیتر هەیە نەک ئەوەی خەڵک دەیبینێ، بۆی دەردەکەوێ کەسێکی دیکەی نامۆ دەترسێ ڕووی ڕاستەقینەی دەربکەوێ، تاوەکو خەڵکی بەشێوەیەک نەیبینێ کە ئەوان حەزی پێ ناکەن. بەڵام ئازایەتی هاوڕێ گیان ئەوەیە کە وەکو خۆت بژیت و بەتەواوی دەرونت ڕووبەڕوی خەڵکانی تر ببیتەوە، لە حوکمدانەکانیان نەترسی و لەپێناو ئەوان خودی خۆت لێ نەگۆڕێت.

لەم بارەیەوە نووسەری کتێبی(بەخششی تەواو نەبوون) بڕینیە براون دەڵێت:-((جلەوگرتنی چیرۆکەکانمان مانای ژیان کردنە وەک خۆت و دەرکەوتنتە بەخودی ڕاستەقینەت، لەوانەیە ئەستەم و گران بێت بەڵام وەکو ئەوە نیە ژیانمان بەڕاکردن لەخودی خۆمان بەسەر بەرین.پەسەندکردنی خاڵە

لاوازەکانمـــان مەترســـیدارە، بەڵام وەکـــو مەترســـی بێئومێـدبوون لە خۆشەویستی و هـاتنە ڕیـز و ڕابـواردن نـــــیە ئەو ئەزموونـــــانەی دووچـــــاری لاوازی کاروبارەکانمـــان دەکەن، هێـــزی ڕاســـتەقینەی نـــوری هیـدایەت نـادۆزینەوە تەنهـا ئەوکـاتە نەبێـت ئـازایەتییەکی تەواومان هەبێت بۆ دۆزینەوەی تاریکییەکان)).

٣- تەواوی پەیوەست بوو بە دەروون:-

هەروەکـو پێشـتر گوتمـان، هەوڵـدان بـۆ تەواوی چەنـــدین ڕووی هەیە، لەهەموویـــان زیـــاتر تەواوی پەیوەســـت بـــوونە بە دەروونەوە، حـــوکمی تونـــدوتیژ بەســـەر خۆتـــدا بســـەپێنی، لەســـەر هەمـــوو هەڵە و کەموکـــووڕی یەک لێپرســـینەوەی تونـــد لەگەڵ خـــۆت بـــکەی، لەخـــۆت ڕازی نەبـــی تـــا ئەوکـــاتەی دەفـــڕی بەئاسـماندا یـان دەڕۆی لەنـاو ئـاودا، ئەوسـاکە هەنـدێک ڕازی دەبی لێی ئەوەش تەنها بۆ کاتێکی کەم!

لە دانیشـــتنە دەروونییەکـــان یەکێـــک لەکچەکـــان ڕاوێـــژی پـــێ کـــردم، کچـــێکە لەوپەڕی هەوڵ و تێکۆشـاندایە، لە تەمەنێکـی بچـوک گەیشـتۆتە قۆناغێـک کەخەڵکـانی دیـــکە ســـاڵانێکی زۆر پێـــی نـــاگەن. بەڵام لەگەڵ ئەوەشـدا هەرگیـز لەخـۆی ڕازی نـیە، ئەو پێـی وایە کە هەمـــوو ئەوشـــتانە ســـادەن و سروشـــتیین، ئەو شـتێکی ئەنجـام نەداوە شـایانی بـاس بـێ، گومـانی وابـوو

ئەوەپـــاڵنەرێکە بـــۆ بەردەوام بـــوون، گومـــانی دەبـــرد هەرچەنـــد پێـــودانگە داواکراوەکـــان لێـــی بەرزببـــنەوە، ئەوا ســـەرکەوتنی مەزنتـــر بەدەســـت دێنـــێ، تـــاوەکو دووچـــاری فشـــارێکی دەروونـــی تونـــد بـــوویەوە، لەمەودا نەی دەتـــوانی ئەوکـــارانە ئەنجـــام بـــدات کـــە پێشـــتر زۆر بەئاسانی پێی هەڵدەستا، بۆیە پەنای بۆ هاوکاری برد.

پرســیارم لێـــی کـــرد: ئەومـــاوەیە بـــۆ تـــۆ مانـــای چـــی دەگەیەنێت؟

مەبەســـتم لەو مـــاوەیە ئەو کەمـــی دەســـکەوت و فشـــار و تەنگژەیەکە تێی کەوتووە.

لەوەڵامـــــدا گـــــوتی:-((مەبەســـــتت ئەوەیە کە مـــــن لاوازبووم، نەدەبوو گەیشتبامایە ئەو حاڵەتە.

لەپاشان پرسیم دواتر چی؟؟

ئەویش گوتی:-مەبەستت چییە؟؟

پـێم گـوت:-((مـاوەی چـوار مـانگە بەم شـێوازە مـامەڵە لەگەڵ خۆتـــدا دەکەی، هەرچـــیەک ڕووی داوە دەروونـــت زیـــاتر لاواز بـــووە، ناشـــتوانی لەوحـــاڵەتە دەربـــاز بیـــت. ئـــێمە هەنـــدێک جـــار پێمـــان وایە تونـــدوتیژی چارەســـەرە، بێگومـــــان دەبـــــێ دەروونـــــی لاوازم ســـــزا بـــــدەم کە خراپەکـــارە و لاوازبـــووە تـــا گەیشـــتۆتە ئەم حـــاڵەتە، بەڵکـــو هەرگیـــز نابێـــت لاوازی ڕووی تێبکـــات، بێگومـــان دەبـــێ بەدرێژایـــی کـــات بە بەهێـــزی بمێنـــێ، کەپێمـــان وایە بەم

جۆرە چاکی دەکەین، کاتێک توندوتیژ دەبین لەسەری و ڕێگری دەکەین کەهەڵەی زیاتر نەکات، بەڵام ئەمە ڕوونادات، کاتێ تۆ ئەوکارە دەکەی ئەوا خودی خۆت لەدەست دەدەیت. وای دابنێ کەسێک لەهەمان ماڵ لەگەڵت دەژی، هەر کاتێ چاوت پێی بکەوێ پێی بڵێ ی تۆ لاوازی و ئەویش لەوپەڕی هێز و توانای دابێت، و حوکمی بەسەردا بسەپێنی و قسەی تۆندی ئاڕاستە بکەیت، ئاخۆ پێت وایە ئەوکەسە بە ئاشتی و بێ وەی لەگەڵت دا دەژی؟!

کاتێک بەردەوام لەگەڵ دەروونماندا تۆندوتیژی دەنوێنین ئەوە ڕوودەدات، دەیخەینە ژێر گوشار، خوازیارین لێی هەمیشە خۆڕاگربێت، تەنها بۆجارێکیش لاواز نەبێت، سکاڵا نەکات، نەڵێت ئیتر بەسە و ماندوو بووم!مرۆڤ بەوکارە دەبێتە دوژمنی خۆی، تەنانەت گەورەترین مەترسی دەبێت لەسەری بەدرێژایی کات گۆشەگیری دەکات و بەتوندترین شێوە لێپێچینەوەی لەگەڵ دەکات. ئەنجامەکەشی ئەوەیە کە دەروون دەبێتە قوربانی ئەو فشارەی لەسەریەتی ، هەموو هەستە نەرێنییەکان داگیری دەکەن، بێ ئەوەی خاوەنەکەی بەخۆی بزانێ کە ئەو تەنها خۆی بەرپرس و هۆکارە لەو مەینەتییانەی دووچاری دەروونی بۆتەوە)).

زۆرێک لە تـوێژینەوە دەروونییەکـان ئێسـتا بـاس لە هاوسۆزی لەگەڵ خوددا دەکەن

. (self- compassion) بەڵـــێ هاوســـۆزی لەگەڵ خـــۆت، پۆزشـــی بـــۆ بهێنیـــتەوە، لاوازیـــیەکەی پەســـەند بـــکەی، تونـــدوتیژی نەکەی لەگەڵیـــدا. بەڵام ئاســـاییە هەنـدێ جـار بە جـدی خـۆت بگـری ئەگەر بینیـت هەڵەی زۆر دەکـات و هەسـت بەهـیچ ناکـات، بەڵام بێگومـان هاوسـەنگی پێویسـتە، نابێـت هەمیشـە تونـدبیت لەگەڵیـدا و نە هەمـوو کـاتێکیش نـازێ بـدەیتێ، وەکـو منـداڵ نازپێـدانی خراپـی دەکـات هەروەکـو چـۆن تونـدتیژیش ئەنجـامی پـێچەوانەی دەبێت،هەروەهـا تـۆش پێویسـتت بەمەیە.

دەگەڕێیـنەوە بـۆلای هاوڕێکەمـان کەلەخـۆی ڕازی نیـیە و لەو مـاوەیەدا لاوازی خـۆی پەسـەند دەکـات، پـێم گـوت:-((ئـاخۆ لاوازییـت لەم مـاوەیەدا مانـای ئەوەنـیە کە تـۆ ئـادەمیزادی، تەنهـا ئـادەمیزاد مـن لاواز نـیم یـان خـراپ نـیم، مـادام هەوڵ و کۆشـش دەکەم، بڕیاریشـم داوە خۆبەدەسـتەوە نەدەم و بـوار نـادەم دەروونـم هەرچـیەک دەیەوێـت بیکـات لەهەڵە و تـاوان، بەردەوام لەهەوڵ دام بەهەمـوو ڕێگـایەک بـۆ ئەوەی باشـتربم، کارێـک بـکەم خـوا لـێم ڕازی بێـت، ئەوەی وێـژدانم بـۆی دەچێـت و ئەوەی ئەرکـی سەرشـانمە لەکـار و چـالاکی،

مـــن لاوازنـــیم هەرچەنـــدە بـــۆ مـــاوەیەکیش لاوازی ڕووم تـــێ بکـــات، ئەوە سروشـــتی ژیـــانە. هـــیچ مرۆڤێـــک بەردەوام بە بەهێـــــزی نـــــامێنێتەوە، هەروەکـــــو پێغەمبەر(د.خ)فەرمـــوویەتی:-((ان لکـل عمـلٍ مـن الآعمـال شِرّةً، ولکل شِرّةً فترة....)).

واتە:-هەمـــوو کارێـــک چوســـت و چـــالاکی تێـــدایە، هەمـــوو چوســـت و چـــالاکیەکیش خـــاوبوونەوەی بەدوادا دێت... .

پێغەمبەر(د.خ)ئاگادارمـــــــان دەکـــــــات کە ئەمە سروشـتی ژیـانە، هەرچەنـد بەهێـز بـی و هەرچەنـد پێـداگر بیـــت، بێگومـــان کاتێکـــت بەســـەردا دێـــت کەتووشـــی خـــاوبونەوە و لاوازی دەبیـــت، نەی گوتـــوە ئەوە مانـــای لاوازی یـــان خراپـــی تـــۆیە، بەڵکـــو تەنهـــا مرۆیـــی تـــۆ دەردەخـــات، مانـــای وایە ئەم لاوازیـــیە سروشـــتییە و بێگومـــان دەبـــێ پەســـەندی بکەیـــت، نەرم و نیـــان بـــی لەگەڵ خـــودی خـــۆت تـــاوەکو بتوانیـــت ســـەر لەنـــوێ بگەڕێنیتەوە بۆ هێزی چوست و چالاکییەکان.

بەڵام ئاخۆ تەواوی هەمیشە زیانبەخشە بۆمان؟

تۆێژەری دەروونی ئەمریکی(کینیس ڕایس) لەساڵی ٢٠٠٣ تۆێژینەوەیەکی ئەنجام دا بۆ لەیەک جیاکردنەوەی جۆرەکانی تەواوی، گەیشت بەو ڕایە کە دووجار تەواوی هەیە:- تەواوی ڕێککەوتوو(adaptive perfection) و تەواوی

ناڕێککەوتوو(maladaptive perfect) تەواوی ڕێککەوتوو کاتێک دەبێت کە کەسەکە هەمیشە پێوەری ئاست بەرز دابنێ، بەڵام تاڕادەیەکی باش نەرمی دەنوێنێ شکست و نەهامەتییەکان تێ دەپەڕێنێ، بۆیە تووشی دڵەڕاوکێ نابێت بەهۆی پێوانە بەرزەکانیەوە، بەپێچەوانەی تەواوی ناڕێککەوتوو کە هەرکاتێ دووچاری نەهامەتییەک بوویەوە پێی وایە شکستی هێناوە.

بەڵام (بـــول هیویـــت) ی لێکـــۆڵەری دەروونـــی کەنەدی، پێـــی وایە تەواوی ڕێککەوتـــوو بـــوونی نـــیە، و تەواوی هەمیشـــە نەخۆشـــی دەروونـــی لەگەڵ دایە وەکـــو شـــپرزەیی، دڵەڕاوکـــێ و شـــتی دیـــکەش، لەســـاڵی ٢٠٠٣ لەبەریتانیـــا لێکـــۆڵینەوەیەک بڵاوکـــرایەوە کەتیایـــدا هـــاتووە ئەو کەســـانەی زیـــاتر دووچـــاری بێئومێـــدی و فشـــاری دەروونـــی و دڵتەنگـــی دەبـــنەوە ئەوانەن کەخـــاوەنی (تەواوی)یـــن بەڵام بەتـــایبەتیش ئەگەر خـــۆبەدوورگرتنی لەگەڵـــدابێت وەکـــو هۆکارێـــک بـــۆ ڕام بـــوون لەگەڵ گرفتەکان.

ئەوەش بەواتـــای دوورکەوتـــنەوە و کەنـــارگیری پـــاش یەکەم شکســـت لەهێنـــانەدی تەواوی(الکمالیـــة)،لەجیاتی ئەوەی لەهەڵەکـــان پەنـــد وەربگـــرێ و ســـەرلەنوێ هەوڵ بدات و کۆشش بکات.

بێگومـــان پەنـــابردنی تـــاک بـــۆ دووره پەرێـــزی جۆرێـک لەنـامۆبوونی خـودی لەناخیـدا دروسـت دەکـات بەرامـبەر خـۆی و دەوروبەریشـی، تووشـی کۆمەڵێـک تەنگ و چەڵەمەی دەروونی دەبێتەوە.

ئەم حاڵەتەش ناودەبرێ بە(avoidance coping)، کۆکردنەوە لە نێوان پێوەرگەلێک کە گەیشتن پێیان زۆر ئەستەمە، لەگەڵ خۆ بەدوورگرتن لەڕووبەڕووبونەوەی گیروگرفتەکان و ڕاکردن لێیان، لە گەورەترین هۆکارەکانی خەمۆکی و دڵتەنگین.

لەگەڵ جیـاوازی ئەو بیـر و ڕایـانەش مـن هەمیشـە پـێم وایە خـۆ بەدوورگـرتن لە تەواوی گونجـاوە، دانـانی پێـوەری مەنتیقـی و نەخسـتنە ئەسـتۆی دەروونمـان بەهۆکارەکـانی شکسـت بەتـایبەتیش لەو جیهـانە ئـاڵۆزە کە هەمیشـە پێـت دەڵێـت هۆکـارەکە تـۆی، تـۆ کەمـتەرخەم بـــووی، ئەگەر تەنهـــا هەوڵ و کۆشـــش بـــکەی ســـــەردەکەوی و دەگەی بە ئامـــــانج، بەڵام هەر زوو دەبینـی کە ئەم بانگەشـانە تەنهـا تـراویلکەن و هەڵەکـانی ئەزمـوونەکە دەسـەلمێنن. بێگومـان ئەوە مانـای تەمبەڵـی و ڕازی بـــوون بەوحـــاڵەتە و هەوڵـــنەدان بۆچاکســـازی دەروون نـیە، سـەرڕاڵ بە بەکـاری سـوودبەخش. بێکـاری شـتێکی زۆر خـراپە و هەرچەنـد کـاتی بـێ ئیشـیت زۆربـێ گرفتیشـــــــت زۆر دەبـــــــێ، پێغەمـــــــبەر(د.خ)

دەفەرموێ:((نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس:الصحة و الفراغ))-واتە: دوو بەخشش زۆرینەی خەڵک تیادا زەرەرمەندن:تەندروستی و بێکاری. زۆربەی خەڵکی خۆیان دۆڕاندوە بەهۆی کات کوشتنیان و سەرقاڵ نەبوونیان بەچاکسازی خۆیانەوە.

بۆیە ئەو ئەرکە بەجێ بهێنە کە لەدەستت دێ و هەردەم تێ بکۆشە، بەڵام بەپێوەری مەنتیقی و ڕازی بوونی خۆت ئەنجامەکان هەرچیەک بن، مادام لەهەوڵ و کۆشش کەمتەرخەمیت نەکردووە.

چۆن مامەڵە لەگەڵ تەواویی(کەمالییەت)دا بکەین؟

(جینی زیمناسکی)لەدامەزراوەی جیهانی ڕاڕایی بەتۆپزی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تەواوی هەندێ ئامۆژگاری پێشکەش دەکات:

١- کارە لەپێشینەکانی تەواوی هەڵبژێرە:-دانانی پێوەری ئاست بەرز لەهەموو کاروبارەکانی ژیانتدا کارێکە ژیان لەگەڵیدا ناکرێت، کەواتە چارەسەر ئەوەیە کارە لەپێشینەکان ڕێک بخەیت، پێوەری ئاست بەرز لەگەڵ شتە گرنگەکانی ژیانت دابنێ، ئامۆژگاریەک هەیە هەمیشە لەفێرکردن دەگوترێت

you have to know something about"everything and every thing about something. لەهەموو شتێک ، شتێ بزانە و لەشتێک هەموو شت بزانە.

واتە پێویستە تۆ کراوە بیت بەرووی جیهانی دەوروبەرت، بەشی خۆت لەزانست و زانیاری بەدەست بهێنی و بەدواداچون بۆ شتەکانی دەوروبەرت بکەیت، شتێکی سادە و ساکار دەربارەی زانست، مێژوو، فەلەکناسی، هونەر، ئەدەب و بوارەکانی تریش فێربیت،ئەگەر زانیارییەکی سادەش بێت ئەوا لە نەزانینی ئەوشتە دەربازت دەکات، لەهەمان کاتیشدا لەسەرت پێویستە هەموو شتێک لەبواریکی دیاری کراو شارەزابیت و بیزانیت یان پسپۆر بیت لەوبوارەی ئیشی تێدا دەکەیت و خۆت لەو کارەدا دەبینیەوە، بۆ نموونە ئەگەر تۆ پزیشکێک بیت تایبەتمەند لەبواری نەشتەگەری، لەسەرت پێویستە بەدواداچون بۆ هونەرەکانی ئەم پسپۆرییەت بکەیت و هەوالی نوێ دەربارەی بزانیت، هەروەها هەندێک کتێبی مێژووی سادە لەوبارەیەوە بخوێنیتەوە، شتێکیش دەربارەی ئەو زانستانەی تر بزانیت بێجگە لە پسپۆرییەکەی خۆت، هەروەها شارەزایی بنەماکانی ئاینەکەت بیت، هاوشان لەگەڵ ئەوانەشدا دەبێ هەموو هەوڵ و توانات لەبواری پسپۆڕی نەشتەرگەری

بەکاربهێنی، ئاگاداری هەموو پێشهاتێکی تازە و هاوچەرخ بێت لەبوارەکەتدا، و لەهەموو لایەنەکانیەوە زانیاری تەواوت هەبێت.

هەر بۆیە ئەی هاوڕێی ئازیز ئامۆژگاریت دەکەم ئەو ڕێنماییانە جێبەجێ بکە لەژیانتدا، بەوە کارە لەپێشینەکانت ڕێک بخە و بەوردی هەوڵ و تەقەللاکانت تیایدا چڕبکەرەوە.

٢-**تاقی بکەوە:**-هەرکەسێ هەوڵی تەواوبوون بدات هەرگیز هەڵە پەسەند ناکات، بەدرێژایی کات بەدڵەڕاوکێ سەیری شتەکان دەکات، یان سەردەکەوم یاخود من کەسێکی دەبەنگ و شکستخواردووم هیچ بەهایەکم نیە!

چارەسەری ئەم کێشەیە ئەوەیە بوارێک بدەیت بۆ ئەزموون و هەڵەکاری، خۆشحاڵ بیت بە سەرکەوتنی گەشتەکە و سەرنەکەوتن تیایدا، لەهەڵەکانت ئەزموون فێربیت بۆ ڕاست کردنەوەیان، چونکە ئەزموون بناغەی بیرکردنەوەی زانستی و بەرنامەڕێژییە، تەنها ڕێبازێکە بۆ گەیشتن بەئەنجام. لەوباوەڕەدام گوێ بیستی ئەوکارانە بوویت کە زاناکانی پێشین ئەنجامیان داوە لەمیانی تاقی کردنەوەکانیان کەزۆربەیان لەسەرەتادا شکستیان هێناوە، بۆیە ناتوانین بگەینە ئەنجامی دڵخۆشکەر تەنها

لەڕێگـــای هەوڵـــی بەردەوام نەبێـــت جـــار لەدوای جـــار. بەڵکـــو یەکێـــک لەگرنگتـــرین تیۆرەکـــانی فێربـــوون کە زانســـــتی دەروونناســـــی دایناـــــاوە بـــــریتییە لە تیۆری((فێربـــوون لەمیـــانی ئەزمـــوون و هەڵەوە)). ئەم بیـــردۆزە لەلایەن زانـــای دەروونناس((ســـورندیک))ەوە داڕێـــژراوە و تـــاکو ئێســـتاش بەیەکێـــک لەگرنگتـــرین بیردۆزەکـــانی ســـەردەم دادەنرێـــت کە لەهەمـــوو قوتابخـــانە و زانکۆکانی جیهان بۆ فێربوون بەکاردەهێنرێت.

لەمیـــانەی تـــاقی کـــردنەوە و هەڵەکـــردنەوە فێـــردەبین، لەمیـــانەی شکســـتەکانمانەوە دەگەیـــن بە ئامـــانج و سەردەکەوین.

٣-**خـۆت پاداشـت بـکە:-** پاداشـتی بـکە تەنـانەت ئەگەر دەسکەوتەکانیشـت تەواو نەبـــووبن، پـــڕۆژەکەت لەکـــاتی خۆیـــدا پێشـکەش بـــکە ئەگەر پێشـــت وابـــوو کە هێشـــتا تەواو نەبـــووە، تەنـــانەت ئەگەر کەموکوورپیشـــی تێـــدابێت، لەســـەر دەسـکەوتەکانت پاداشـتی خـۆت بـکە هەتـا ئەگەر پێشت وابێت زۆر بچووکن و هیچ بەهایەکیان نییە.

بێگومـــــان تیۆری((فێربـــــوون بە تـــــاقیکردنەوە و هەڵەکـــاری))کە لەبـــڕگەی پێشـــوو باســـمان کـــرد، پشـــت بە پاداشـــت کـــردن دەبەســـتێ. ئەم تیـــۆرە لەســـەر پشـــیلەیەک لەنـــاو قەفەزەکەیـــدا تـــاقی کـــرایەوە تـــوێژەرەکە لەخـــوارەوە دەرگـــاکەی لەســـەر داخســـت، جـــار لەدوای جـــار پشـــیلەکە

هەوڵـــی هـــاتنە دەرەوەی دەدا، دوای هەوڵێکـــی زۆری هەڵە تـــوانی بگـــاتە شـــوێنی ڕاســـتەقینەی دەرگـــاکە لە خـــوارەوەی قەفەزەکە تەنهـا بەدەسـت لێـدانی دەرگـاکەی بـــۆ کـــرایەوە و لەقەفەز هـــاتە دەرەوە،خەڵاتێـک لەدەرەوە چـــاوەڕێی دەکـــرد کە تـــوێژەرەکە بـــۆی ئامـــادە کردبـــوو ئەوێـــش پـــارچەیەک گۆشـــت بـــوو. ئەگەر ئەم پاداشـــتە نەبـــوایە پشـــیلەکە سەرسـەختانە هەوڵـــی چـــوونە دەرەوەی نەدەدا تـــاوەکو ســـەرکەوت. بـــۆ ئـــێمەش هەروایە، کاتێـک خۆمـــان ســـازدەکەین بـــۆ پاداشـت وەرگـــرتن لەســـەر هەوڵ و تێکۆشـــــانەکانمان، هەرئەوە بۆخـــــۆی هاوکاریمـــــان دەکـــات چـــالاکی زیـــاتر ئەنجـــام بـــدەین بـــۆ هێنـــانەدی ئامانجەکـــان بەشـــێوەیەکی گونجـــاو و لەبـــار، بـــۆیە پێویســتە لەســەرت پاداشـتی خـۆت بـکەی لەســەر هەمـوو دەسکەوتێک هەرچەندە بەلاشتەوە بچوک بێت.

٤-زیرەکـانە تـێ بکۆشـە:-هەوڵ و تێکۆشـان بەتەنهـا بایەخـدار نـیە، بەڵکـو هەڵبژاردنـی ئەو شـتەی هەوڵـی بـۆ دەدەی بایەخدارە،((کەمالیەت))هەمیشـــــــە داوات لـــــــێ دەکـات کـاری زیـاتر و زیـاتر ئەنجـام بـدەیت تەنـانەت ئەگەر لەســـــەر حســـــابی تەندروســـــتی و خەو و پشوودانیشت بـێ، بـۆیە کـوالیتی کـارەکەت بـاش نـابێ و لەکـــــارەکەت پاشەکشـــــە دەکەی،لەگەڵ ئەوەشـــــدا ناوەســـتیت. بـــۆیە گرنـــگ نـــیە چەنـــد هەوڵ و کۆشـــش

دەکەی بەڵکو ئەوە گرنگە چۆن هەوڵ و تەقەللات بۆ کارە لەپێشینەکان تەرخان دەکەی، چۆن هاوسەنگی لەنێوان خۆت و هەوڵەکانت دەپارێزیت.

ئەمەش دەمانبات بەرەو هۆکاری سێیەم لەهۆکارەکانی تەمێکردنی خود کە بریتییە لە ڕاو و بۆچوونە جێگیرەکان.

سێیەم :- ڕاو و بۆچوونە جێگیرەکان:-

ئێمە بەرهەمی ئەو شتانەین کە لەوەتەی لەدایک بوونمانەوە تووشیان بووینەتەوە، تێڕوانینمان بۆ خودی خۆمان و پەسەندکردن و ڕەت کردنەوەی خۆمان، ئەو دەنگە ناوخۆییەی باسی خۆمانی پێ دەکەین، زۆربەی کات هەموو ئەمانە بەرهەمی ئەو ڕاو و بۆچوونانەن کە دەربارەی خۆمان دەرمان بڕیون و بەدرێژایی سالانێکی دوور و درێژ جێگیر بوون و ماونەتەوە، چی وادەکات مرۆڤێک درک بە بەهای خۆی نەکات و خۆی بەکەم بزانێت؟! چی پاڵ بەمرۆڤەوە دەنێت بپرسێت ئاخۆ مافی پێدانی خۆشەویستی هەیە یان نا؟ نەک لەبەرئەوەی ئەو پێی وایە، بەڵکو لە هەڵوێستێک یان چەند هەڵوێستێک حوکمێک لەلای ئەو دروست بووە لەسەر خۆی ، ئینجا ئەو حوکمە جێگیر بووە، خۆی ڕادەستی ئەو کردوە و هیچ هەوڵی مشت و مڕ و گۆڕانکاری نەداوە.

یەکێک لە نوژدارە دەروونییەکان باس لە نەخۆشێک دەکات کە هەڵوێستێک لەئێوان ئەم و بەڕێوبەرەکەی دا ڕووی داوە، لەشتێک ڕەخنەی لێ گرتووە. ئەم کچە هەستی کرد کە ئەو شایانی کارکردن نیە و کەسێکی شکست خواردوە هیچ بەهایەکی نیە ، ئەو هەڵوێستەکەی چاک هەڵنەسەنگاند تاوەکو قەبارەی هەڵەکە ببینێ، بەدڵنیاییەوە تەنها هەڵەیەک مانای وانیە ئەو کەسە شایان نیە و لاوازە، بەڵام کێشەکە لەو هەڵەیەدا نەبووە، بەڵکو لە تێڕوانینی بۆ خودی خۆی بووە لەڕاو و بۆچونی جێگیری پێشتر هەی بوو، باوەڕی بەخودی خۆی هێناوە بۆ هەموو شتێک بەبێ پرس کردن دەگەڕێتەوە بۆی.

نوژدارەکە پرسیاری کرد بۆچی ئەم هەستەی بۆ دروست بووە و نەیزانیوە؟

پرسیاری کرد:-((کەی بوو یەکەمین جار هەستت بەمە کرد؟))ئاسایییە بیری نایەتەوە بەڵام بەتێپەڕبوونی کات و پرسیارەکە بیری کەوتەوە، یەکەمین دیمەن کە بەخەیاڵیدا هات ئەوکاتە بوو کە لە قوتابخانەی سەرەتایی بوو، پاش ئەوەی ئەنجامەکەی ئاشکرا کرا دایکی دەستی کرد بە سەرزەنشت کردنی لەسەر ئەم ئەنجامە.

بەڵێن ئەم دیمەنەی زۆر بە وردی بیرهاتەوە،دایکێکی تووڕە و توند، هەستکردن بەدڵتەنگی، ئینجا تێڕوانینی بۆ خودی خۆی وەکو شکست خواردوویەک کە هیچ بەهایەکی نیە. بەڵێ هەستی بەمە کردو ئەوحوکمەی بەسەر خۆی دا، ڕازی بوو بەمە و هەرواش مایەوە لەسەری.

نوژدارەکە دەپرسێت:-((ئایا ئێستاکە ئەم هەڵوێستە دەبینی و هەست بە خەمباری ئەو منداڵە بچووکە دەکەی؟))وەڵام دەداتەوە:-((بەڵێ، هەستی پێ دەکەم)).

نوژدارەکە:((ئەو منداڵە بچووکە بیر لە چیدەکاتەوە؟)).

لەوەڵامدا دەڵێ:-((من بەزیوم و هیچ بەهایەکم نیە)).

نوژدارەکە:-((ئەگەر دەرفەتت هەبێت بۆ ئاخاوتن لەگەڵ ئەم منداڵە بچووکە چی پێ دەڵێی؟)).

دەڵێت:-((ئەوە بەزین نەبوو، نابێت بەم بچوکییەت حوکم لەسەر خۆت بدەی، چونکە ئێستاش زۆر دەرفەتی تر ماوە)).

ڕاو و بۆچونە جێگیرەکان لەسەر دەروون بەشێوەیەکی نیمچە هەمیشەیی باوەڕپێکراو دەبن، لای زۆربەی کەسەکان بواری گومان بردن تیایدا نامێنێ، بەڵام ئەم ڕاو و بۆچونانە بەگوێرەی پێویست دروست

نـــین، دەتوانیـــت هەردەم پیایانـــدا بچیـــتەوە تـــاوەکو تێـدەگەی ئەم ڕاو و بۆچونـانە لەکوێـوە هـاتوون، و ئـاخۆ بەفعلـی دروســـتن؟ ئایـــا بەڵـــگەیەک هەیە ئەم بانگەشـــە مەزنە بســـــەلمێنێ کە مـــــن دۆڕاوم، یـــــان مـــــافی خۆشەویستیم نیە؟

بێگومـــان دەبێـــت پێـــداچوونەوە بەحکومـــدانەکانی ســـەرخۆمان بکەیـن، خـۆنەدەین بەدەســتەوە بـۆ ئەو خەو و خەیـــالانەی ســـالانێکە لەناخمانـــدا کەڵەکە بـــوون، لەبەشـی مێشـکی نائاگـا جێگیربـوون، دواتـر جڵەوی کـار و بارەکانیـان گـرتە دەسـت، ئەو خەیـالانە ڕەفتارەکانمـان ئاڕاســتە دەکەن و ژیانمـان لـێ تـاڵ دەکەن و متمانەمـان بەخۆمـــان نـــاهێڵن، ئەوەی لەســـەرمان پێویســـتە ئەوەیە کەمێـک بوەســتین و هەنـدێک بچیـنە نـاو ناخمـــانەوە، ئەوەی کەزانایـانی دەروونناس نـاوی دەنـێن بەرنـامەی ال‌إسـتبطان((چونە نـاخ)) ئەوە گەشـتێکی تـاکە بەنـاو دەروونـــی خۆیـــدا و بەنـــاو ناخیـــدا، تـــاوەکو ڕاو و بۆچونەکـان دەربهێنـــێ و لەبەر چـاوی خـــۆی تۆڕیـــان بـدات و بیریـان لـێ بکـاتەوە و گفتوگۆیـان لەسـەر بکـات، ئەوســـاکە دەتوانێـــت درک بەو ڕاســـتییە بکـــات کە ئەو لەحوکمدانەکانیـدا زیـادەڕەوی زۆری کـردووە، زۆریـنەی ڕاو و بۆچونەکـــانی دەربـــارەی خـــۆی تەنهـــا خەو و خەیالاتێـــک بـــوون، لەمنـــدالیەوە دروســـت بـــوون و

بەدرێژایی چەندین ساڵ لەسەر یەک کەڵەکە بوون، تاوەکو تاک خۆی داوە بەدەستەوە و گومان بردووە کە ئەوانە ڕاستین و هیچ گومانیان تێدانیە، بەڵام لەگەڵ کەمێک بیرکردنەوە بۆی دەردەکەوێت کە هیچ بنەمایەکیان نیە. ئەوساتە کاتی دۆزینەوەیە و دەتوانێت متمانە بۆ خۆی بگێڕێتەوە وە حوکمدانە ستەمکارەکانی لەسەری سووک بکات، بەم پێیە دەتوانێ خودی خۆی پەسەند بکات، دواتریش بەجیهانی دەوروبەری خۆی ڕازی بێت.

پێنج ڕێنمایی هەیە لەکاتی هەڵسەنگاندنی خۆت و حوکمدان لەسەری هاریکارت دەبن:

١-هەست کردن بەخاڵە بەهێزەکانی دەروون:-

لەبیردۆزە بەناوبانگەکانی ئێستای دەروونناسی ئەرێنی ئەو بیردۆزانەن کەپشت دەبەستن بەخاڵە بەهێزەکانت، هەروەها پێگەیاندن و پشتگوێ نەخستن و کار پێکردنیان لەشوێنی شیاو و دروست.

هەریەکێک لە ئێمە لەشتێکدا خاڵی بەهێزی تێدایە، هەرخۆت بەتەنها دەتوانی بەتێپەڕبونی کات بیدۆزیتەوە. هەندێ کەس خاڵی بەهێزی لەوەدایە بەسۆز و بەزەیی یە لەگەڵ خەڵکانی تر و بەسانایی لێیان تێدەگات. هەندێ کەسی تر لەوانەیە زۆر توڕە و تۆندبن، بەڵام ئەو هێزەی لەسەر خستنی کەسانی

لاواز و بەدەست هێنانی مافەکانیان بەکاردێنێ. هەندێ کەسی دیکە ڕەنگە خاڵی بەهێزی لەقسەکردن دابێ و لەئاخاوتن زیرەک بێ، بەم شێوەیە لەقسەی چاک دربڕێغی ناکات جا یان بانگەوازی خەڵک دەکات بۆ کاری چاکە یاخود وەلانانی خراپە و کاری دزێو. بێگومان ئەمە ڕێبازی پێشەوا و سەروەرمان پێغەمبەر(د.خ)بووە،ئەوەبوو بە((أشبح عبدقیس))ی فەرموو:((تۆ دوو سیفەتت تێدایە کە خوا و پێغەمبەرەکەی خۆشیان دەوێ، ئارامی و نەرم و نیانییە))واتە لەسەرخۆیی و پەلەنەکردن و نەرم و نیانی. ئەوەش بۆ ئەوەی گرنگی بەم خاڵانە بدات و زیاتر بەهێزیان بکات. بۆیە لەدوای خاڵە بەهێزەکانتدا بگەڕێ و بەباشی بیاناسە، پاڵفتەیان بکە و پەرەیان پێ بدە، بەجوانی ئاڕاستەیان بکە،ئەمە تێشوو و سوپا و هۆکارتە بۆ هێنانەدی هەموو ئامانجەکانت. هەروەها لەسەریشت پێویستە خاڵە لاواز و کەم و کوورپەکانت بزانیت، چونکە ناتوانیت بەسەر دوژمنێکدا زاڵبیت کە نەیناسیت؛ بۆیە دەبێ کەلێنەکانی دەروونت و خاڵە لاوازەکانت بەباشی بزانی تاوەکو ڕاستیان بکەیتەوە و چارەسەریان بکەیت، بۆ ئەوەی بگەی بەباشترین ئەنجام.

لێـــرەدا مەبەســـتمان ئەوەنـــیە کە بگەیـــتە تەواوی(کمـــال)، هەروەکـــو لەبەشـــی پێشـــوو ڕوونمـــان کـــردەوە. تەواوی، خەیـــاڵێکە کـــاریگەری نەرێنـــی لەســـەر دەروون جـــێ دەهێڵـــێ، بەڵکـــو مەبەســـتمان هەوڵـــدانە بـــۆ ئەو تەواویـــیە لەگەڵ تێگەیشـــتنمان بـــۆئەوەی کە ئـــێمە نـــاتوانین پێـــی بگەیـــن، بەڵام دەکـــرێ بەپێـــی توانـــای خۆمـــان لێـــی نزیـــک ببیـــنەوە، ئەوەش لەڕێگـــای پاڵپشـــتی کردنـــی خـــــاڵە بەهێزەکانمـــــان و چارەســـــەرکردنی خـــــاڵە لاوازەکانمان.

٢-بەسووک سەیری خۆت مەکە:-

بەســـووک ســـەیری خـــۆکردن و ســـووکایەتی پـــێ کردنـــی ڕەفتـــارێکی ناڕێـــک و ناشـــیرینە، هەنـــدێک پێیـــان وایە کـــاتێ ســـووکایەتی بەخـــودی خـــۆی دەکـــات و بەنزمـــی تەماشـــای دەکـــات ئەوا پارێزگـــاری لـــێ دەکـــات بـــۆ ئەوەی تووشـــــی خـــــۆبەزلزانی و خـــــۆ هەڵکێشـــــان نەبـــێ!ئەمەش دروســـت نیە؛خـــۆ بەســـتەوەدانی تـــاک بـــۆ ئەم هەســـــتە دەیخـــــاتە یەکێـــــک لەخراپتـــــرین جۆرەکـــــانی کەســـــایەتییەوە، ئەویـــش کەســـایەتی بەلغەمـــی یە(خـــاو و خلیچـــــــک) بەپێـــــــی وەســـــــفی((هیبوفراط))ئەوەش کەســـــایەتییەکە ناســـــراوە بە گەوجـــــی و بەســـــووک ســـــەیرکردنی خـــــود. بێگومـــــان بەکەم زانـــــین و ســـــووک

سـەیرکردنی خـود لەلایەن تـاکەوە لەکۆتاییـدا سەردەکێشـێ بـۆ ئەوەی بە ملکەچـی و ڕیسـوایی ڕازی بێت.

پێغەمبەر(د.خ)لەفەرمـوودەیەک دا ئەوکـارەی ڕەت کـردۆتەوە و دەفەرمـوێ((لاَ یَقُـولَن أَحَـدکُمْ خَبُثَـتْ نَفْسِي...)).واتە:یەکێـک لەئێـوە بانەڵێـت دەروونـم پـیس و خراپ بووە.

بـۆ هـیچ کەس دروستـە نـیە سـووکایەتی بەخـۆی بکـات و بەکەمـی بزانێـت،چونکە چارەسـەری دەردی خـۆبەزلزانین و لەخۆبـایی بـوون بەسـووکایەتی کردنـی خـود ناکرێـت، بەڵکـو پێویسـتە دابەزێنـرێ بـۆ جـێگە و پـێگەی خـۆی، سـنوری بـۆ دیـاری بکـرێ، هەوڵـی چاکسازی بدرێ تیایدا.

٣-پەیامە ئەرێنییەکان:-

پاڵپشـتی دەروونـی یەکـێکە لە گرنگتـرین ئەو هۆکـارانەی یارمەتیمـان دەدات بـۆ گێـڕانەوەی متمـانە بەخۆمـان ، هاوکارمـان دەبێـت بـۆ هێنـانەدی ئامانجەکانمـان، هـیچ کەسـێک نـیە لە ژیانـدا پێویسـتی بەپاڵپشـتی و کـۆمەکی کەسـانی تـر نەبێت؛هاوکـاری جـۆرێکە لەپاداشـت کـردن کەپـاڵ بە تـاکەوە دەنێـت هەوڵ و تەقەڵـلای زیـاتر بـدات. ئەمە لەلای منـاڵ دەردەکەوێ کە هەسـت بەپشـتگیری دایـک و بـاوکی دەکـات و

متمـــانەی پێیـــان هەیە، پاڵپشـــتی دەبـــن، کە ئەوەش وا دەکـــات منـــاڵەکە ســـەرکەوتن بەدەســـت بێنـــێ و متمـــانەیەکی دروســـت بنیـــات بنێـــت. تەنـــانەت لەســـەر ئاســـتی یـــاریکردنیش دەبینـــین ئەو یاریزانـــانەی لەلایەن جەمـــاوەرەوە هانـــدەدرێن یـــارییەکی باشـــتر ئەنجـــام دەدەن، بەپـــێچەوانەی ئەوانەی دووچـــاری دروشـــمی نەرێنی دەبنەوە.

وە لەســەر ئاســتی ئـایینی و بیروبـاوەڕەوە، دەبینـین قورئـــانی پیـــرۆز پڕیەتـــی لەباســـی ئەو پێغەمـــبەرانەی کەســـیفاتی جوانیـــان هەبـــووە، خـــوای گەورە ستایشـــی پێغەمبەرانـــی خـــۆی دەکـــات و بە وشـــە پیرۆزەکـــانی کە لە زۆرێـــک لە ئایەتەکانـــدا هـــاتووە دەروونیـــان بەهێـــز دەکـــات. هەروەکو دەفەرمـــوێ((وَإِنَّـــكَ لَعَـــلَىٰ خُلُـــقٍ عَظِـــيمٍ))،((فَإِنَّـــكَ بِأَعْيُنِنَـــا))،((إِنَّنِي مَعَكُـــمَا أَسْـــمَعُ وَأَرَىٰ))،((نِعْـــمَ الْعَبْـــدُ إِنَّـــهُ أَوَّابٌ)

هەروەهـــا پێشـــەوا و ســـەروەرمان پەیـــامی ئەرێنـــی ئاڕاســـتەی هـــاوەڵە بەڕێزەکـــانی دەوروبەری خـــۆی دەکـــرد، تـــاوەکو ســـەرنجیان بـــۆ ئەو لایەنە ڕابکێشـــێت کەهەیـــانە، ئەو ســـیفاتە جوانـــانەی خەڵکـــی تـــر جیایـــان دەکـــاتەوە، ئەمەش گەورەتـــرین کـــاریگەری دەبێـــت لەســـەر چەمکـــی ئەرێنـــی دەربـــارەی خـــود، هەروەهـــا ســـوود و قـــازانجێکی مەزنـــی هەیە لە ســـەرنج ڕاکێشـــان بـــۆ

بایەخدارترین شتە ئەرێنییەکان و جیاکەرەوەیان کە مرۆڤ پێی دەڕازێنێتەوە، ئەوەش بەبەردی بناغەی خستنەگەڕی ئەم وزە و توانایانە و بەباشی وەبەرهێنانیان دەژمێردرێت.

لە ژیاننامەی سەروەرماندا نازناوی بەسەر هاوەڵانی دەوروپشتی دابەش دەکرد، لەو فەرموودەیەی کەهەریەک لەپێشەوا بوخاری و پێشەوا مسلم لە عەبدوڵای کوڕی عەبباسەوە گێڕاویانەتەوە هاتووە:-((ئەگەر لەناو خەڵکی دۆستێکم گرتبایە ئەوا ئەبوبەکرم دەکرد بەدۆستی خۆم)). هەروەها لەسونەنی تیرمیزی هاتووە لەعوقبەی کوڕی عامیر کە پێغەمبەر(د.خ)فەرمووویەتی:-((ئەگەر دوای من هیچ پێغەمبەرێکی تر هاتبا ئەوا عومەری کوڕی خەتتاب دەبوو)).

٤-ستایشی دەروون بەبێ زیادەڕەوی کردن:-

لێرەدا مەبەست تەواوکردنی بیرۆکەی پێشووە، هەروەکو چۆن تاک پێویستی بە وەرگرتنی متمانە هەیە لە کەسانی دەوروبەری، هەروەهاش پێویستی بەمتمانەدانی خۆی بە خودی خۆی هەیە، ئەمەش بەوە دەبێ کە بەهرەکانی بەهەند وەربگرێ و ڕێز لەتوانا و وزەکانی بگرێت و پێیان دڵخۆش بێت، تواناکانی دەربخات نەک بەمەستی خۆ دەرخستن و لەخۆبایی

بـوون و خـۆ هەڵگیشـان بەڵگـو بە مەبەسـتی دەرخسـتنی ڕاسـتییەک کە هەیەتـی، لەگەڵ خـۆبەکەم زانینـی لەئاسـت خەڵکـی و بەبـێ خـۆبەزلزانی ستایشـی دەروون لەوەی تیایـدا لەهەنـدێ کـات و هەڵوێسـت واجـبە، تـاوەکو هەمـوو خـاوەن مافێـک شـوێنی خـۆی بزانـێ، ئەگەر تـاک بەهرەکـانی خـۆی بشـارێتەوە و نەیـان خـاتەڕوو ئەوسـا کەسـێک کەهـیچ بەهـرە و شـارەزاییەکی نـیە دەچێـتە شـوێن و پـێگەیەک کەمـافی ئەو نـیە، ئەوکەسـەی بەهرەکـانی خـۆی شـاردۆتەوە و شـارەزاییەکانی کـپ کـردووە و ئاشـکرای نەکـردن بەرامـبەر دەروونـی خـۆی و کەسانی دەوروبەری گوناهبار دەبێت.

زۆر کەس لەوە دەترسـێ تووشـی لەخۆبـایی بـوون بێـت بە تێگەیشـتنی کـۆمەڵایەتی یـاخود ڕوپامـایی بەچەمکـی ئـایینی. بەڵام ئەگەر بەووردی سـەیری بـابەتەکە بکەیـن، دەبینـین سـتایش کردنـی بەهرەکـانی تـاک یەکـێکە لەمـافە ڕەواکـان و خاوەنیەتیەکـانی کە بە شـارەزایی و هەوڵ و لێهـاتوویی خـۆی بەدەسـتی هێنـاون. هەروەهـا لەسـەر ئاسـتی ئـاینیش ئەم کـارە بە ڕووپامایی(ریاء)دانانرێـت، ئەوەتـا پێغەمـبەر یوسـف ستایشـی خـۆی دەکـات و دەڵێـت:-((اجْعَلْنِـي عَـلَىٰ خَـزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِـيظٌ عَلِـيمٌ))وەسـفی خـۆی کـردووە بە پارێزگـار یـان ئەمینـدار، هەروەهـا وەسـفی خـۆی کـردووە

بە زانـا و شـارەزا یـان خـاوەن بەهـرە و لێهـاتوویی لە بەڕێـوەبردنی کاروبـاری ئـابووری وواڵاتـدا. ئەگەر ئەوکـارەی نەکردبـایە بێگومـان کارەسـات ڕووی دەدا، کاروبارەکـان دەدرانە دەسـتی کەسـێک کە نەیـدەتوانی بەڕێـوەی ببـات، ئەوکـاتەش برسـێتی بەسـانایی تـێ نەدەپەڕی، بەڵام ستایشـی یوسف(سـەلامی خـودای لێبێـت)بۆ تواناکـانی تـاوەکو پـێگەی شـیاوی خـۆی بەدەسـت بێنـێ دەرگـای سـەرفرازی بـۆ تەواوی ئەو گەل و نەتەوەیە کردەوە.

نمـوونەی ئەم ڕەفتـارە جـوان و شـیرینە لەنـاو هـاوەڵە بەڕێزەکـانیش دا دەبینـین وەکـو عەبـدوڵای کـوڕی مەسـعود کـاتێ دەربـارەی خـۆی گـوتی:(بەو خـوایەی کە هـیچ خـوایەکی تـر نـیە جـگە لەو، هـیچ سـوڕەتێک لەقورئـانی پیـرۆز دانەبەزیـوە کەمـن نەزانـم لەکـوێ دابەزیـوە. وە هـیچ ئایەتێـک لەقورئـانی پیـرۆز نەهـاتۆتە خـوارەوە کە مـن نەزانـم دەربـارەی کـێ هـاتووە، ئەگەر کەسـێک بناسـم لە مـن زاناتربێـت لەقورئـانی پیـرۆز بەسـواری حوشـتریش پێـی گەیشـتبام ئەوا دەچـووم بـۆ لای).

٥-پاڵاوتنی گیروگرفتەکانی دەروون:-

بەواتـای نـاحەزی ڕەفتـاری خـراپ بیـت و نـاحەزی کەسـی خراپەکـار نەبیـت. چـونکە هەسـتکردنی تـاک بە

ڕەتکـــردنەوەی دەوروبەری هاوکـــاری ناکـــات بـــۆ چاکســازی، بەڵکـو زیـاتر پێـداگری دەکـات و ئـارەزووی تـۆڵەکردنەوەی پتـر دەبـێ لەوکەســانەی ســووکایەتییان پـێ کـردووە، کە ئەوەش زیـاتر پـاڵی پێـوە دەنێـت لە ڕەفتـــارە نـــاحەزیەکەی بەردەوام بێـــت. ئەوەش لە زانســتی دەروونناســی پێــی دەگوترێت((الوصـــم))واتە نەنگـی یـان شـورەیی، کاتێـک باسـی کەسـێک دەکەیـت کە خـودی خـۆی ســووک و چـرووکە و ڕەوشـت و خـووی چـاک نابینـت، کەواتە چـی شـتێک چـاکی دەکـات مـادام تێڕوانینـــی تـــۆ بـــۆ ئەو هەرگیـــز ناگۆڕێت؟!حکومەتەکان(کاربەدەســتەکان) ســەرنجی ئەو نیشـــانە گرنگەیـــان داوە کە زانایـــانی دەروونناســـی ڕوونیان کردۆتەوە، هەربۆیەش

((پەراوی تاوانکـاری)) تاکەکـان یەکەمـین تـاوانی تێـدا تۆمـار ناکرێـت،ئەوەش بـۆ ئەوەی ئەو کەســە دەرفەتـی پـێ بـدرێ تـاوەکو بتـوانێ خـۆی چـاک بکـات، لەڕووی کۆمەڵایەتیشـەوە مـۆری تاوانکـاری لـێ نـادرێ، ئەگەر هەمـــوو کەســـێک یەکەمـــین تـــاوانی لەســـەر نووســـرابا و پەراوە فەرمییەکـــانی بەتاوانباریـــان دانابـــا،ئەی چـــی شـــتێک وای لـــێ بکـــات لەتـــاوان دووربکەوێـــتەوە؟!لەبەر ئەمە حکومەتەکـــانی جیهـــان هەموویـــان وەڵامـــی ئامۆژگـــاری دەروونناســـەکانیان

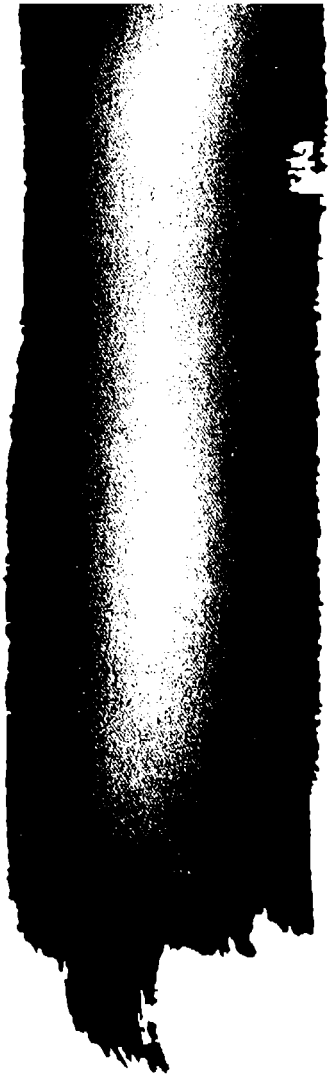
دایەوە و یەکەمین هەڵەی تاک لەپەراوی تاوانکاری دا تۆمار ناکرێت.

پێغەمبەر (د.خ)بەم شێوەیە لەگەڵ هاوەڵانی ڕەفتاری دەکرد؛لە هەوڵدابوو دەروونیان چاک پەروەردە بکات، لە کاتی هەڵەکردن، لێپێچینەوەی لەگەڵ دەکردن لەسەر سنور بەزاندنیان بێ ئەوەی مۆری خراپەکاریان بەنێو چاواندا بدات، بەڵکو لەسەرسوڕهێنەرترین هەڵوێستەکانیدا ڕوون دەبێتەوە کە چۆن وەکو مەزنترین ڕابەر و مامۆستا لەگەڵ کەسانی دەوروبەری ڕەفتاری نواندوە، کاتێک یەکێک لە هاوەڵان هەڵوێستێکی نواند کە نزیک بوو بگاتە تۆمەتی (ناپاکی مەزن)،لەگەڵ ئەوەشدا پێغەمبەر فەرمانی لەسێدارەدانی بۆ دەرنەکرد هەروەکو هەندێک لە هاوەڵان داوایان کرد، لە بازنەی باوەڕدارانیش دووریان نەخستەوە، بەڵکو باری دەروونی و مەترسییە کەسیەکانیان لەبەرچاوگرت کەپاڵیان پێوەنابوو بۆ ئەنجامدانی ئەم هەڵەیە. بەڵکو جەختیشی کردۆتەوە لەسەر ئەوەی کە ئەو هاوەڵێکی بەڕێز و باوەڕدارە، لەزووەوە موسڵمان بووە، ئەوەش چیرۆکە بەناو بانگەکەی هاوەڵی بەڕێز حاتەبی کوڕی ئەبو بەلتەعەیە.

لە کۆتاییدا هەر دەبێ لاوازیت پەسەند بکەیت، بزانیت کە تۆ بەدیهێنراوێکی لاواز و داماوی، سنوورێکت بۆ دانراوە کە ناتوانیت تێی پەڕێنیت، تەماشای ئەو نهێنییە جوانە بکە لەم فەرموودەیەدا:

لە عەبدوڵای کوڕی مەسعودەوە خوای لێ ڕازی بێت لەپێغەمبەر(د.خ)دەگێڕێتەوە کەفەرموویەتی:دەستوێن دەستوێن، ئەگەر نوێژی بەیانیتان کرد دەیشواتەوە، لەپاشان دەستوێن دەستوێن، ئەگەر نوێژی نیوەڕۆتان کرد دەیشواتەوە، ئینجا دەستوێن دەستوێن، ئەگەر نوێژی عەسرتان کرد دەیشواتەوە، لەپاشان دەستوێن دەستوێن، ئەگەر نوێژی مەغریبتان کرد دەیشواتەوە، ئینجا دەستوێن دەستوێن ئەگەر نوێژی خەوتنانتان کرد دەیشواتەوە، ئینجا دەخەون هیچتان لەسەر نانوسرێت تاوەکو لەخەو هەڵدەستن.

بێگومان ئایین هەڵەنەکردنی بەسەر تۆدا نەسەپاندووە تەنانەت بۆ تەنها ڕۆژێکیش، هەرچەند هەوڵ بدەیت هەڵە نەکەی هەر هەڵە دەکەیت. مرۆڤی تەواو ئەوەنیە کە دوور بێت لە هەڵە و تاوان بەڵکو تەواوی لە خێرا ڕاستکردنەوەی هەڵەکاندایە و ڕازی نەبوونە بەهەڵە و تاوان.



ترس لەڕەتکردنەوەی خەڵکانی تر

وەکـو کەسـێک کە ... و بایەخپێـدانەکانی کەسـانی تـر دەخـاتە کۆ ...پێشـینەکانی، تەنهـا ئەگەر ئەوکەسـە برادەرێکـی نزیـک یـان ڕێنماییکـارێکی ڕاسـتگۆ بێـت، هەرگیـز قەبـارەی ئەو کارەسـاتەم بەخەیاڵـدا نەدەهـات کەبەهـۆی کەسـانی تـرەوە تووشـمان بووە.

لەوکـاتەوەی پسـپۆڕیم وەرگـرت لەپزیشـکی دەروونـی چەنـدین سـکاڵا و نـارەزایەتیم بیسـت، بەڵام ئەرکـی مـن تەنهـا گـوێ بیسـت بـوون نیـیە، بێگومـان دەبـێ شـیکردنەوەیان بـۆ بـکەم تـاوەکو دەگەمە هۆکـاری ئەو ئـازار و نـارەزایەتیە یـاخود تـرس یـان هەر شـتێک کە هـاوڕێکەی پێـیەوە بنـاڵێنێ، کاتێـک دەبیـنم کە زۆربەی ئـازارە دەروونییەکـان و زۆریـنەی لاوازیە دەروونییەکـان لەڕاسـتیدا ترسـە لە کەسـانی تـر، زۆر سەرسـام دەبـم تـرس لە هەڵسـەنگاندنی ئەوان، تـرس لە حوکمدانەکانیان، ترس لەکاردانەوەکانیان.

تەنـانەت دوای چەنـدین پرسـیار مـن تەنهـا یەک پرسیار ئاڕاستەی هەموان دەکەم:

ئەوە بـۆ تـۆ مانـای چـی دەگەیەنێـت؟ یـاخود چـی خراپتر لەوەدا هەیە؟

که ناگەیت بە ئاستی زانکۆیی خوازیارت مانای چیە، یان لەکارەکەت دەردەکرێیت، یاخود ئەوکارە ئەنجام دەدەیت کەحەزت لێیەتی؟

وەڵامەکە زۆربەی جار ئەمە بوو:ڕوخسارم لە بەردەم کەسانی تر یان حوکمدانیان لەسەرم ...، لەڕاستیدا زۆربەی ئازارەکانمان هەرچەند قورس بن تەنها بە هۆکاری کەسانی دیکەوە قورستر دەبن، ئەمەش مانای وانیە کە بابەتەکە لەخودی خۆیدا بەئازار نیە، دورخستنەوە لەکارەکەت بێگومان بە ئازارە، بەڵام ئەوەی ئازارەکەت زیاتر دەکا، تێڕوانینی کەسانی تر بۆ پاش ئەم نەهامەتییە. لەوانەیە لایەنێکی ئەمە مەنتیقی و پەسەندکراوبێت، تەنانەت لەفەرمودەی پێغەمبەر (د.خ) هاتووە:-((پەنا بەخودای گەورە بگرە لە بەدی و نائومێدی دوژمنان)).

ئاساییە کەهەست بەئازار بکەین کاتێک هەست دەکەین خەڵکانی دی خۆیان مەڵاس داوە بۆمان و نائومێدمان دەکەن، بەڵام پێویستە ئەو هەستە وەلا بنێی، نەهێڵی بەسەرتدا زاڵ بێت، دواتر باس لەچارەسەرەکەشی دەکەین.

بەڵام لەسەرەتادا ، چی پاڵمان پێوە دەنێت لەکەسانی تر بترسین؟ چی پاڵمان دەدات هەوڵ بدەین

لەسەر حسابی خۆمان ڕەزامەندی ئەوان بەدەست بهێنین؟

بێگومان زۆرێک لەو سووربون و پێداگریەمان لەسەر ڕازیکردنی خەڵکانی تر دەردێکی بۆ ماوەییە، هەر لەمنالێوە گوێ بیستی زۆر دەستەواژە دەبی وەکو:- هەموو ئەوشتانە بۆ ئەوەیە کە جوان بیت و خەڵکی خۆشیان بوێیت، وانەکانت بخوێنە ئەگینا خەڵک خۆشیان ناوێیت، دەبێت ئەم بەرگە بپۆشی تاکو خەڵک سەرسام بن پێت. هەموو ئەو دەستەواژە و ڕستانە پێشخستنی کەسانی تر لەسەر خۆت، لەبیر و هزرتدا دەچەسپێنێ، تەنانەت هەر لەبنەڕەتدا هیچ حسابێک بۆخۆت نەکەیت، ڕازی بوونت لە خۆت پەیوەستە بەڕازی بوونی بەرامبەرەکەت لە تۆ، نەک بە ڕەزامەندی تۆ، بەقیبلەنمای تایبەتی و سیستمی خوونەریت و کۆمەڵایەتی و ئایینی خۆت.

لە هۆکار و پاڵنەرەکانی ڕازیکردنی کەسانی تر ئەوەیە کە دکتۆر(هاریت بی برایکر)ی تۆیژەر و ناوی لێناوە سێگۆشەی ڕازیکردنی کەسانی تر:

١-شێوازە ئەقڵی یەکان، یان شێوازە هزرییە نابوتەکان بۆ ڕازیکردنی کەسانی تر.

٢-خوونەریتی ڕازیکردنی کەسانی تر یان ڕەفتارە ناچارییەکان(بە تۆپزی).

٣-ئەو هەستانەی پەیوەستن بەڕازیکردنی کەسانی دی ، یان هەستەکانی ترس.

ئەم سێگۆشەیە هەندێکی، هەندێکی تری گەشەپێ دەکات، بیرکردنەوەی چەوت و ناڕێک هەستی نەرێنی بەرهەم دێنێ، هەستی نەرێنیش پاڵت دەنێ بەرەو ئەنجامدانی ڕەفتاری خراپ و هەڵە، ڕەفتاریش جەخت لەسەر هەزر و بیردەکاتەوە و گەشە بەهەستەکان دەدات.

چارەسەریش لە مامەڵەکردن دایە لەگەڵ ئەم سێ بنەمایە، هەموو گۆڕانکارییەک لەلایەکی سێگۆشەکە کاریگەری دەبێ لەسەر لاکەی تر، ئینجا با لە شێوازە ئەقڵییەکانەوە دەست پێ بکەین:-

شێوازە ئەقڵییەکان بریتین لە کۆمەڵێک ڕێگای بیرکردنەوەی هەڵە کە هەست و ڕەفتارەکانت دیاری دەکەن، هەروەکو دکتۆرە (هاریت بی برایکر)-دەڵێت:- ئەو شتەی پاڵت دەنێ بۆ ئەوەی کەسانی تر لەخۆت ڕازی بکەی ،بیرۆکەیەکی دیاریکراوە، مەبەستەکەی ئەوەیە کە تۆ پێویستتە، بەڵکو پێویستە تێبکۆشی لەپێناو بەدەست هێنانی خۆشەویستی هەموو کەسێک، تۆ مەودای ڕێز و شکۆی خۆت بۆ خۆت دیاری دەکەیت، ناسنامەی خۆت لە چوارچێوەی چالاکییەکانت بۆ کەسانی تر پێشکەش دەکەیت کە تۆ پێت وایە

دابینکردنی پێداویستییەکانی ئەوان لەپێشتر لە پێداویستییەکانی خۆت، ئەوکات باوەڕ دەکەی کە سۆز و بەزەیی لەشەڕی ڕەتکردنەوە دەتپارێزێت، هەروەها لە خراپ مامەڵەکردنەکانی تریش کە ڕەنگە لەگەڵ کەسانی تر دووچاریان ببیتەوە.

بەڵام ئەو بیرۆکانە یارمەتیت نادەن بەڵکو زیانت پێ دەگەیەنن، بۆئەوەی بەسەر ئەم بیرۆکانەدا زاڵ بیت، بێگومان پێویستت بە هەوڵ و کۆشش هەیە تاوەکو بەشێوەیەکی ڕاست و دروست بیربکەیەوە. بێگومان زۆرینەی شێوازە هەڵەکانی بیرکردنەوە دەگەڕێتەوە بۆ تێڕوانینی کەسەکە، نەرمی نواندن و بەسۆزی پارێزەرێکی باشن، ئەمە لەڕەتکردنەوەی کەسانی تر و بەدکردارییان دەتپارێزێت، ئەگەر یەکێک لەسۆزداری زیادەڕەوی کرد و ئەم زرێ یە نەپاراست، ئەوا هیچ گومانی تێدانیە کە ئەوەی تر لەهەڵەدایە، بەڵام خۆی تۆمەتبار دەکات بەوەی کە سۆز و بەزەیی کەمە، لەوانەیە بەهۆی کەمی سۆز و نەرمی نواندن یان بێ ئاگابوون دووچاری ئەمە بووبم لەلایەن کەسانی ترەوە.

بەڵام لەڕاستیدا تۆ هەر چەندێک نەرم و بەسۆز بیت هەندێ خەڵک بە ڕەقی و توندی مامەڵەت لەگەڵ دەکەن. لەوانەیە زیادەڕەوی کردن لە سۆز و بەزەیی،

سوود به منالێکی بچوک بگەیەنێت لەڕوبەڕوبونەوەی ژیان و خەڵکی ، بەڵام کاتێک گەورەبووی ئەوا ئەو بنەمایە نامێنێ، بەڵکو دەبێ هەندێک جار بەسۆز بیت و هەندێ جاریش توند، بێگومان هەندێ جار وا پێویست دەکات پێداویستییەکانی خەڵکانی تر جێبەجێ بکەیت و هەندێ جاریش ڕەتی بکەیتەوە.

بابەتێکی تر لەگەڵ سۆز و بەزەیی بریتییە لە ترس لە خۆپەرستی، زۆرێک لەخەڵکی پێی باشترە مافی خۆی لەدەست بدات و بسوتێ لەپێناو کەسانی تر نەوەک مۆری خۆپەرستی بە نێو چاوانیەوە بنرێت؛هەر لەبەر ئەمەش هەموو هەوڵ و بەخشینێکی خەرج دەکات لەپێناو ڕازیکردنی کەسانی تر. بەڵام هەر چەند هەوڵ بدەی بۆ ڕازیکردنی خەڵکی، ئەوا زۆربەی خەڵکی لێت ڕازی نابن، بەڵکو جێگەی سەرسوڕمانە کە هەرچەند تۆ هەوڵ و کۆشش بکەی بۆ ڕازیکردنیان ئەوان ڕادێن لەگەڵ ئەو ڕادەی بەخشینە، بۆیە کارەکەت بەکەم دەزانن و تۆمەتبارت دەکەن بەوەی کەمتەرخەم بوویت لەڕازی کردنیان.

بێگومان پێویستە هاوسەنگییەک لەنێوان مافی خۆت و مافی کەسانی تر بپارێزی، لەنێوان ئەوەی کە بڵێی نا لەهەندێ کاتدا و بەڵێ لەکاتەکانی تر، بەڵکو ناتوانیت مافی تەواوی کەسانی تر جێبەجێ بکەیت

تـــاوەکو مـــافی خـــۆت نەدەیـــت، هەروەکـــو پێشـــەواو سـەروەرمان محمـد(د.خ)فەرموویەتی:-((إنَّ لِنَفســكَ علیــك حقًّا))،واتە دەروونی خۆشت مافی لەسەرت هەیە.

یەکێـــک لەشـــێوازە ئەقڵیـــیە کاریگەرەکـــان، بنەمـــا ئیجباربیەکانە:-

بنەمـا یـاخود دەسـتەواژە ئیجباربیەکـان(should) (statements)ئەو بنەمایـــانەن کە لەســـــەر خـــــۆتی فەرزدەکەی، بەوان لێپێچیـــنەوە لەگەڵ خـــۆت و کەســـانی تـردا دەکەیـت، ئەگەر لەو بنەمایـانە سـەرپێچی بکەیـت، تـۆ پێـت وایە کەسـێکی شـایانی ڕێـز نیـت و هـیچ مافێکـت نـی یە، لەبەرامـبەریش ئەگەر کەســانی تـر ســەرپێچی بـکەن ئەوا تـۆ لێپێچینەوەیـان لەگەڵـدا دەکەیـت بەو یاسـا و بنەمـا تونـد و ناچاریـانە، هەسـت بە مـایەپوچبوون و نەهامەتی دەکەیت.

ئەم یاســا و بنەمایــانە لەوانەیە دروســت بــن یــان هەڵە، بەڵام پێـت وانـیە کە یاسـا و بنەمـایەکی مسـۆگەرن و نابێت بەهیچ شێوەیەک لە دژیان بوەستیت.

لەو بنەمایـــــانەش کە دکتۆرە(هاریـــــت بـــــی برایکر)نـاوی نـاوە((دە بنەمـای سـەرەکی بـۆ ڕازیکردنـی کەسانی تر))- کە ئەوانیش بریتین لە:-

١-پێویسـتە مـن هەمیشـە کارێـک ئەنجـام بـدەم کە خەڵکانی تر دەیانەوێ و پێشبینی دەکەن و پێویستیانە.

٢-دەبێ بایەخ بە هەموو کەسێکی دەوروبەرم بدەم جا ئەگەر داوای هاوکاری بکەن یان نا.

٣-پێویستە لەسەرم گوێ بۆ کێشە و گرفتەکانی هەمووان بگرم، هەوڵی بێ وچان بدەم بۆ چارەسەرکردنیان.

٤-هەمیشە لەسەرم پێویستە بەسۆز و بەزەیی بم، هەرگیز هەستی کەسانی تر بریندار نەکەم.

٥-پێویستە لەسەرم گرنگی بە کاروباری خەڵک بدەم بەرلەوەی گرنگی بەخۆم بدەم.

٦-پێویستە هەرگیز وشەی((نا)) بەهیچ کەسێک نەڵێم کەپێویستی پێم بێت یان داوای شتێکم لێ بکات.

٧-دەبێ داوا و تکای کەس ڕەت نەکەمەوە، بەهیچ شێوازێک خەڵکی سەر شۆڕنەکەم.

٨-پێویستە لەسەرم هەردەم دڵخۆش و ڕووگەش بم، بەرانبەر کەسانی تر هەستی نەرێنی نیشان نەدەم.

٩- پێویستە لەسەرم هەمیشە هەوڵ بدەم بۆ ڕازیبوونی کەسانی تر و بەختەوەریان بکەم.

١٠-پێویستە لەسەرم هەوڵی ئەوە نەدەم بەری سەرشانی خەڵکی قورستر بکەم بە پێداویستی و کێشە و گرفتەکانی خۆمەوە.

لەوێوە کاتێک تۆ ئەو هەموو پێویستییانە دەخەیتە سەرشانی خۆت، پێشبینیش دەکەیت خەڵکی بەهەمان

شـــێواز و هەمـــان ئاســـت مـــامەڵەت لەگەڵـــدا بـــکەن، ئەگەریـــش ســـەرپێچییان کـــرد ئەوا هەســـت بە دڵتەنگـــی و نابووت بوون دەکەیت.

بەڵـێ بەگـوێرەی بنەمـای هەشـتەم کە داتنـاوە نابێـت هـیچ هەسـتێکی نەرێنـی بەرانـبەر کەسـانی تـر دەربـبـڕی، لەجیـــاتی ئەوەی سەرزەنشـــتی خەڵکـــی بـــکەی، دەبـــێ سەرزەنشـتی خـۆت بکەیـت و هەسـت بە گونـاهـ و تـاوان بـکەی، خـۆت تۆمەتبـار بـکەی کـاتێ کەسـانی تـر هیـوا بڕاوت دەکەن.

هەروەهـــا کۆمەڵێـک یاســـا و بنەمـــای دیـــکە هەن کە دکتـــۆرە (هاریـــت بـــی برایکر)نـــاوی لـــێ نـــاون:-((حەوت ئەرکە وێرانکەرەکە)) ئەوانیش بریتین لە:-

١-پێویسـتە خەڵـک خۆشـیان بـوێم و ڕێـزم لـێ بگـرن بەهۆی هەموو ئەو شتانەی پێشکەشیان دەکەم.

٢-پێویســـتە لەســـەریان پشـــتگیریم لـــێ بـــکەن و پاڵپشـــتم بـــن، چـــونکە مـــن بـــێ وچـــان هەوڵ دەدەم بـــۆ ڕازیبوونی ئەوان.

٣-پێویســتە لەســەریان ڕەتــم نەکەنەوە یــان ڕەخـنەم لـــێ بگـــرن، چـــونکە مـــن هەمیشـــە لەهەوڵـــدام بـــۆ ئەوەی بگەمە ئاستی ئارەزووەکانیان و چاوتێ بڕینەکانیان.

٤-پێویستە خەڵکی لەگەڵمدا بەسۆز و بەزەیی بن و جێگەی بایەخیان بم، چونکە مامەڵەی باش و جوانم لەگەڵدا کردوون.

٥-پێویستە هەرگیز زیانم پێ نەگەیەنن، یاخود بەشێوەیەکی بێویژدانانە مامەڵەم لەگەڵدا بکەن، لەبەرئەوەی من زۆر بەسۆز و نەرمونیان بووم لەگەڵیان.

٦-پێویستە لەسەریان بەجێم نەهێڵن و وازم لێ نەهێنن، چونکە من هەموو پێویستییەکانیانم بۆ جێبەجێ کردوون.

٧-پێویستە خەڵکی لە من تۆرە نەبن،لەبەرئەوەی من هەردەم لەئامادە باشیدام بۆ ئەنجامدانی هەرکارێک تاوەکو دووربکەونەوە لەململانێ و ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵیان.

بەم شێوەیە ئەوجۆرە کەسانە دەبینی زیاتر سکاڵا لەوە دەکەن کە ئەوەی پێشبینییان دەکرد بەدەستیان نەهێنا لە کەسانی تر، یان کەمی پێزانینی خەڵکی، یاخود ئەوان بەخشیویانە بەڵام ئەنجامی نەبووە، هەمیشە لەسەر زۆر لە بابەتەکان هیوا بڕاوبوون لە خەڵکی، کە ڕەنگە هەندێک لەوانە مافی خۆی بووبێت، بەڵام زۆربەی ئەوانە مافی خۆی نەبوون.

بەڵام ئەو هەموو یاسا و بنەمایە بۆچی؟

هەندێک لەو پابەندبوونانە هەر لەمنداڵییەوە لەگەڵمان گەشەیان کردووە، هەندێکی تریشیان ئەنجامی تێگەیشتنی هەڵەیە بۆ ژیان و هەندێکیشیان ئەنجامی ئەو گومان بردنەیە کە خوای گەورە لە ئێمەی دەوێ بەم شێوەیە بین، بەڵام ئەو یاسا و بنەمایانە هەموویان نە مسۆگەرن و نە دروستیشن.

بەڵێ شتێکی باشە خەڵکی لە ئاست پێشبینیەکانماندا بن، شتێکی باشە کە لەگەڵ خەڵکیدا بەسۆز و میهرەبان بیت، هەروەها شتێکی باشە کە کەسانی تریش لەگەڵتدا بەسۆز و میهرەبان بن و خۆشیان بوێیت.

بەڵام کێ پێی گوتی ئەمە بێگومان هەر ڕووەدات؟ کێ پێی گوتی ژیان بەو ئاستە بەسۆز و میهرەبانە، یاخود بەگوێرەی پێشبینی و خەونەکانمان دەبێت؟

بەڵێ زۆر شتی جوان لە ژیاندا هەن، بەڵام لەهەمان کاتدا خراپەش هەیە. ئەمە یاسای ژیانە کە شتە دژ بەیەکەکانی تیایە، هەق(ڕەوا) بەرامبەر ناهەق(ناڕەوا)، ناشیرین بەرامبەر جوان، چاکە بە تەنیشت خراپەوە، ئەگەر ئەم دژ بەیەکانە نەبوونایە نەمان دەتوانی مانای شتەکان بزانین ئەگەر

خراپەکاری نەبێت مانای خێرخوازی نەدەناسرا، ئەگەر ناشیرین نەبوایە مانای جوان نەدەبوو.

خوای گەورە پێی ڕاگەیاندووین لەم ژیانەدا لەلایەن کەسانی تردوە دووچاری هەندێ تاقیکردنەوە و ترس، خۆشی و ئازار و مەینەتی دەبنەوە، وەکو دەفەرموێ:-((لَتُبْلَوُنَّ فِيٓ أَمْوَٰلِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ ٱلَّذِينَ أُوتُواْ ٱلْكِتَٰبَ مِن قَبْلِكُمْ وَمِنَ ٱلَّذِينَ أَشْرَكُوٓاْ أَذًى كَثِيرًا ۚ وَإِن تَصْبِرُواْ وَتَتَّقُواْ فَإِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ ٱلْأُمُورِ)(سورة آل عمران الاية ١٨٦)).

پێشەوا ئالوسی دەڵێت:- ئاگاداری کردوون تاکو خۆیانی بۆ ئامادە بکەن کاتی ئەگەری ڕووداندنی و سازبن بۆ دیداری، بەخۆڕاگری و ئارامی نواندن ڕووبەڕووی ببنەوە؛چونکە شاڵاوی بەڵا و موسیبەت پێویستی بە پەناگە و خۆپاراستن هەیە، ئامادەباشی بۆ سەختییەکان، بەڵا ئاسان دەکات.

شارەزا بونت لە سروشتی دونیا، خۆسازدانت بۆ بەیەکگەیشتن لەگەڵ تاڵ و شیرین هێزی دەروونت زیاتر دەکات بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ گیرو گرفتەکان قایمتر و پتەوترت دەکات.

یەکێک لە ڕێبازە کاریگەرەکان بۆ چارەسەرکردنی زانینی ڕەفتاری،ئەوەیە کە بیرکردنەوەت لە(هەر دەبێ)و(پێویستە)بگۆڕیت بۆ(وا

باشتره)؛ئەمە دۆخێکی نەرم و نیانت بۆ دێنێتە پێش و ئەو شتەی پێت باشترە ئەگەر دەستگیر نەبوو، پەسەندی دەکەی و خۆت تۆمەتبار ناکەیت کاتێ سەرپێچی لەو یاسایانە دەکەی.

پێویستە چاک بزانیت کە جیهان ملکەچی ئارەزووەکانی تۆ نابێت، کاروبارەکان بەگوێرەی ویست و خواستەکانمان نابێت، ڕەنگە نیازی سەفەر کردنت هەبێ بەڵام دەبینی ڕێگاکە داخراوە، یاخود بارانی بەخۆر دەبارێت. لەوانەیە سەرسام بیت بە کچێک و ئینجا حەزدەکەی داوای بکەیت و لەدوایی دەردەکەوێت کە دەستگیراندارە یان شووی کردووە، ڕەنگە هیواخوازبیت کەسێک خۆشی بوێیت بەڵام دڵی ئەو بەدەستی تۆ نیە و بەڵکو بەدەستی خۆشی نیە. دەتوانین لەو پەیوەندی یە وردە تێ بگەین لەنێوان هەوڵدانەکانمان و ئەوەی جێبەجێ دەبێت لەویستەکانمان،ئەوەش لە میانەی ئەو باسەی فەیلەسوفی مەزن((ئیبن ڕوشد))پێشکەشی کردووە کاتێک ڕاڤەی ئەو پەیوەندییە دەکات و ڕوونی دەکاتەوە کە چۆن دوو جیهان بەناو یەکدا چوون:-

١-جیهانی ویستی ناوخۆیی، ئەمە ئارەزوو و هەوڵ و پلانی تاک دەنوێنێ، بۆ مرۆڤ خۆی جێ هێڵراوە هەر چۆنێک بیەوێت دیاری دەکات.

٢-جیهـــانی دیـــارده دەرەکییەکـــان، ئەمەش جیهـــانی دەوروبەرت و بـــارودۆخ و حـــاڵی ســـەردەمە، تـــایبەتە بەخـــوای مەزن و هەر خـــۆی دیـــاری دەکـــات و چـــۆنی بوێـــت بەدانـــایی خـــۆی هەمـــاهەنگی دەکـــات.ئەگەر خـــوای باڵادەســـت ویســـتی شـــتێک ڕووبـــدات ئەوا هەمـــاهەنگی لەنێـــوان جیهـــانی ویســـتی نـــاوخۆیی و جیهـــانی دیـــاردە دەرەکییەکـــان دەکـــات، نەخشـــە و پـــلانەکەت ئاســـان دەبێـــت و ڕاز و نیـــازت ژینگەیەکـــی گونجاویـــان بـــۆ دێـــتە پـــێش، ویســـتەکەت جێبەجـــێ دەبێـــت، یـــاخود بەربەســـت لەبەردەمیـــدا دروســـت دەکـــات و ئەوەی دەتەوێ نـــایەتە دی. بەم تێگەیشـــتنە دەتـــوانین هەســـت بەوە بکەیـــن کە ئـــێمە بەشـــێکین لەو جیهـــانەی تیایـــدا دەژیـــن، بەشـــدارین تیایـــدا بەڵام ملکەچـــی ئـــێمە نـــین، دەتـــوانین چـــاکی بکەیـــن یـــان بەرەوپێشـــی بـــەین بەڵام نـــاتوانین یاســـاکانی ئـــاوەژوو بکەیـــنەوە یـــاخود حـــوکم لە وردەکاریەکـــانی بدەین.

بـــابەتێکی تـــر بـــریتییە لەتـــاقیکردنەوەی ئەم یاســـایانە، بەڵـــگەی ڕاســـتی و دروستیان. یـــانی چ شـــتێک ڕاســـتی ئەم یاســـایە دەســـەلمێنێ؟ بـــۆچی بەم شـــێوەیە بیـــردەکەمەوە؟ ئـــاخۆ ئەم بیرکـــردنەوەیە دروســـتە یـــان بە شـــێوازێکی هەڵە بیردەکەمەوە؟

کاتێک لەو شێوازە تۆپزیە لەبیرکردنەوە ڕزگارت دەبێت بۆت دەردەکەوێ کە کاروبارەکان بەشێوەیەکی جیاواز دەپێوی یان دەکێشی، گرنگتر لەوەش ئەوەیە کە لەو بارە قورسە دەربباز دەبیت کەناتوانیت هەڵی بگری.

بەڵام چ کێشەیەک لە میهرەبانیدایە؟

میهرەبانی خودی خۆی سیفەتێکی جوان و ڕازاوەیە و کێشەی تێدانیە، بەڵام کێشەکە لەناخی تۆدا دروست دەبێت، ئەوەش لە کاتێکدا لە ڕاو و بۆچونەکانتدا واجێگیر و چەسپاوە کە پارێزگاری کارت لەگەڵ میهرەبانیت ڕاستەوانە دەگۆڕێن، بۆیە پێت وایە هەرکات سۆز و میهرەبانیت زیادی کرد ئەوا کەسانی دەوروبەریشت لەگەڵت میهرەبان دەبن و هەوڵ نادەن زیانت پێ بگەیەنن یان وازت لێ بهێنن یان بە جۆرێکی ناشایستە مامەڵەت لەگەڵدا بکەن، وازهێنانت لە میهرەبانی و سۆز مانای وازهێنانتە لە کەسانی دەوروبەرت یاخود زیانگەیاندیانە پێت، هیچ شتێکی خراپ ڕوونادات مادام تۆ پابەندی بەسۆز و میهرەبانییەوە!

کاتێک،بۆت دەردەکەوێ ئەوە لە واقیعدا نایەتە دی، تۆش مامەڵەیەکی جیاوازت لەگەڵ دەکرێت جیا لەو مامەڵەی لەگەڵ دەوروبەرت دەیکەی، تۆ دووچاری

زیان و وازلێهێنان و دەستدرێژی دەبێتەوە، ئەوکات لەجیاتی ئەوەی لە ڕەفتارە خراپەکانی کەسانی دەوروبەرت بکۆڵیتەوە، بەرپرسیارێتییەکە دەخەیتە ئەستۆی خۆت، پێت وایە ئەوان خراپەیان دەربارە کردووی چونکە وەکو پێویست میهرەبان نەبووی لەگەڵیان، بڕیاردەدەیت کە دەبێ بڕێکی زیاتر و زیاتر سۆز و میهرەبانییان پێشکەش بکەیت. لێرەدا کێشەکە بەخراپترین شێوە ڕۆشن دەبێتەوە.

بێگومان زیادەڕەوی نواندن لە میهرەبانی لە کەمترین مافەکانت بێ بەشت دەکات، لەڕێزگرتنی کەسانی تر لێت، دانانت لەپێگەیەکی وا کەشیاوی تۆ بێت، بەڵکو بێ بەشت دەکات لەوەی کە بتوانی ڕای خۆت دەربڕی و هەست و نەستت ئاشکرا بکەیت، بەم جۆرە لەپێناو ڕازیکردنی کەسانی دی هەستەکانت دەپوکێنەوە.

هەروەها لەخراپییەکانی سۆز و میهرەبانی کە ناوم ناوە((میهرەبانی تاک ڕەهەند)) بەواتای

کەسەکە بێجگە لە سۆز و میهرەبانی هیچ ڕەهەندێکی تری کەسایەتیەکەی دەرناکەوێت،ئەوەش لەوەدایە کە خەڵکی ئارەزووی ئەوە دەکەن ئەو کەسە بەکەسێکی ناڕۆشن ببینن،هیچ سیفەتێکی دەستنیشانکراوی نیە؛ ئەو لەهەموو هەڵوێستێکدا

میهرەبانی دەنوێنێ، تاکو خەڵکی وا گومانی پێ دەبەن زیادەڕەوی کردووە و خۆی پێ ڕازاندۆتەوە. لە یەکێک لە وتە جوانەکانیدا پێشەوا شافیعی دەڵێت:((هیچ یەکێکم لەسەرووی ئاستی خۆی بەرزنەکردۆتەوە، ئیلا منی دابەزاندووە بەو ئاستەی ئەوم پێ بەرزکردۆتەوە)).

ئەمەش بەشێکی ڕەسەنە لە سروشتی گشت مرۆڤەکان، هیچ هەڵە نیە زیادەڕەوی لەسۆزدا نەکەیت، خەڵکی لەپێگەی خۆیان دابەزێنی و پێگەی خۆت بێنیتە خوارەوە لەپێشترە.

لەوانەیە وەها لەقسەکەم تێ بگەیت کەپێت دەڵێم میهرەبان مەبە.

بەڵێ،من ئاگادارت دەکەم کە بەسۆز و میهرەبان نەبیت،چونکە لە هەموو هەڵوێستێک، نە هەموو کەسێک لەگەڵ میهرەبانی دەگونجێت، ئەگەر کەسێک بیەوێ بەسەیر و سەمەرە باست بکات، لەبەردەم کەسانی تر لەشان و شکۆت کەم بکاتەوە ئەوا بە میهرەبانییەکەت پاداشتی مەدەوە، ئەو کاتە تۆ بۆی دەسەلمێنی کەهەڵوێستی ئەو هیچ هەڵەی تیادا نیە، لەبەرئەوەی بەرامبەر ئەوکارەی پێی هەڵسا میهرەبان بووی بەرامبەری.

لەلای خـــۆت واگومـــان دەبەی کە میهرەبـــانی دەتپـارێزێ، هەرچەنـدە کەسـێک زیـاتر دوژمنایەتیـت بکـات تـۆش زیـاتر میهرەبـان بـی لەگەڵیـدا، هەنـدێک جـار دەبینـی ئەم میهرەبـانییە لەئـاڵوزبوونی کاروبارەکـان دەتپـارێزێ، بەڵام زۆرجـار جەخـت لە لاوازییـت دەکـاتەوە، خەڵکـی دڵنیـا دەبـنەوە کە کـاردانەوەت نابێـت، بۆیە خراپتر دەکەن.

پێغەمـبەر(د.خ) لەسـیفاتە بەرزەکـانی ئەوەبـوو لەگەڵ نەزان زۆر هـێمن و میهرەبـان بـووە، ئەمەش قورسـترین و باشـترین شـت بـووە، چـونکە پێغەمـبەر(د.خ) تەواوترینـی مـرۆڤ بـووە، بەڵام پێغەمـبەر(د.خ) پەنـا بەخـوا لەبەر لاوازی ئەم کـارەی نەکردووە.

تەنـانەت ڕۆژێـک لەڕۆژان هەروەکـو لەفەرمـوودەی ئەنەسـی کـوڕی مالیـک ڕەزای خـوای لـێ بێـت هـاتووە، دەڵێـت:-((لەگەڵ پێغەمـبەر(د.خ) دەڕۆیشـتم، پۆشـاکێکی نەجرانـی لێـوار ئەسـتوری لەبەردابـوو، کـابرایەکی دەشـتەکی لـێ پەیـدا بـوو، پۆشـاکەکەی بەتونـدی ڕاکێشـا، کاتێـک سـەیری لاشـانی پێغەمـبەر(د.خ)م کـرد شـوێنەواری لێـواری کراسـەکە لەسـەر شـانی دەرکەوتبـوو لەبەر تونـدی ڕاکێشـانەکە ئینجـا گـوتی:ئەی محمـد: لەو مـاڵەی خـودا کە لای تـۆیە

بمـــدەرێ، پێغەمـــبەر(د.خ) ئـــاوڕی لـــێ دایەوە و ئینجـــا پێکەنی، لەپاشان فەرمانی کرد شتێکی بدەنێ)).

یـــانی ئەو کـــابرایە کراســـەکەی پێغەمـــبەر(د.خ)ی گـــرت و ڕایکێشـــا تـــاکو شـــوێنەواری لەســـەر جەســـتەی پێغەمـــبەر(د.خ) بەجـــێ هێشـــت، بەڵام ئەو وەڵامـــی نەدایەوە و مـــاڵەکەی پێـــدا، بەڵام ئەمە جیـــایە و بەڕادەی دەنـــکە خەردەلەیەک لەڕێـــز و شـــکۆی پێشـــەوامان کەم ناکـــاتەوە، ئەگەر ســـەروەرمان بیویســـتایە ســـەربکەوێ بەســـەریدا دەیتـــوانی هەرکارێـــک بکـــات لەگەڵیـــدا، بەڵام لێخۆشـــبوون لەگەڵ بـــوونی هێـــز و توانـــا وە لەگەڵ پاراستنی پێگەی پێغەمبەر(د.خ).

بەڵام ئەوە هاوڕێـــک نـــیە لەگەڵ ئەوەی کە تـــۆ زیـــادەڕەوی بکەیـــت لە میهرەبـــانی نوانـــدن لە پێنـــاو خەڵکـــی تـــر، کەم کـــردنەوەی ڕێـــز و شـــکۆی خـــۆت؛ پێویســـتە میهرەبـــانی لە هێـــزەوە ســـەرچاوە بگرێـــت، پێویســـتە لەســـەر کەســـانی تـــریش کە بـــزانن تەنـــانەت ئەگەر لەگەڵیشـــیان بەســـۆز و میهرەبـــان بیـــت، ئەوا خاوەن هێز و توانایت و دەتوانی وەڵامیان بدەیتەوە.

بەڵام من زۆر کەموکوورِیم هەیە

هەندێک جار وا هەست دەکەی شایانی ئەم ئازارەی، تەنها ئەوە بەسە کە کەسانی تر پەسەندت بکەن تەنانەت ئەگەر هەرچیەک بکەن کە دەبێ بیکەن، چونکە تۆ هەست بەنزمی دەکەیت، خەڵکی تر لە تۆ باشترن، باشییەکەیان بەسە بۆ ئەوەی تۆ بەکەموکوڕیەکانتەوە پەسەند بکەن، زیادەڕەوی لەسۆز و میهرەبانیدا بکەیت بۆئەوەی کەموکوڕییەکانی خۆتی پێ داپۆشی کە تۆ پێت وایە کەم و کوڕیت هەیە.

بەڵێ، لەوانەیە کەموکوڕییەک لە تۆدا هەبێت، بەڵام ئاخۆ ئەوە مانای وایە کە تۆ شایانی مامەڵەیەکی کەمتری لەخەڵکی تر؟ لەبنەڕەتدا کێ پێی گوتووی کەس بێ کەموکوڕی نیە؟!

تەنانەت ئەو کەسە نموونەییەش کە دەیبینی، بێگومان چەندین هەڵە و کەموکوڕی هەیە کەتۆ نایانزانیت، ئینجا کێ داخوازی تەواویە تاوەکو کەسانی دی پەسەندی بکەن، بابچێ هاوڕێیەتی فریشتەکان بکات،لەسەر ئەم گۆی زەویە مرۆڤێکی تەواو نیە، بەڵکو ئێمە پێویستمان بە پەسەندکردنێکی بێ مەرجە، هەندێکمان بەلاوازی و کەموکوڕییەوە پەسەند بکەین، هەروەکو چۆن دەخوازین کەسانی تر بەم شێوەیە پەسەندمان بکەن.

خەڵک ئازارت نادەن تا خۆت ئازاری خۆت نەدەیت:-

یەکێک لە هەڤاڵەکانم قەڵەو بوو ، زۆر دڵتەنگ دەبوو کاتێک یەکێ تانەوتەشەری لێ دەدا لەسەر زۆری کێشی، یان گاڵتەی پێ دەکرد لەو بوارەدا. ئەمەش ئاساییە دڵتەنگ بین کاتێک کەسانی تر لە گاڵتەپێ کردن زیادەڕەوی دەکەن یان دووچاری هەندێ توڕەبوون دەبینەوە.

بەڵام پێویستە بزانیت کەچی دوای ئەوە دێت....

ئێمە بوار بەخەڵکی تر نادەین ئازارمان بدەن تاکو خۆمان ئازار نەدەین، گشت ئەو فشارانەی بەهۆی کەسانی تر‌ەوە لەسەرمان دروست دەبێ، زۆربەی جار ڕووندەن ئێللا لەوەدا نەبێت کە لەگەڵ خودی خۆمان ئاشت نەبووینەتەوە، گرفتەکە لە کێشی ئەو هاوڕێیەمدا نیە، لەگاڵتە پێکردنی کەسانی تریش نیە بەتەنها ، بەڵکو گرفتەکە لەچۆنیەتی تێڕوانینی ئەو دایە بۆ خۆی، ئەو پێی وانیە ئەم قەڵەوییە شتێکی زیانبەخشە بۆ تەندروستی و پێویست بکات هەوڵی ڕزگاربون بدات لێی، بەڵکو پێی.وایە نیشانەی شکستی ئەوە، نەک خەڵکانی تر، لەبەرئەوەی خاوەنی ئەو جەستە نموونەییە و کێشە ئاساییە نییە.

لەکاتێکدا ئاشتەوایی لەگەڵ لاوازی ڕاستەقینەتدا دەکەی، کاتێک خۆت وەکو خۆی پەسەند دەکەی،

ئەمەش مانـــای وانـــیە لەگەڵ هەڵەکانـــت ئاشـــتەوایی بکەیـت، بەڵکـو هەوڵ و کۆشـش بـکەی بـۆ چاککردنیـان، ئەوکـات خەڵکـی تـر نـاتوانن ئـازارت بـدەن، ئەگەریـش شتی وەها ڕوویدا ئەوا بەخێرایی تێی دەپەڕێنی.

بـــابەتەکە بەر لە خەڵکـــانی تـــر لەخـــۆتەوە دەستپێدەکات.

یەکەم جار: من

لە یەکێـــک لە تیۆرەکـــانی شـــیکردنەوەی کەســایەتییەکان کەناســراوە بە ئینیـاگرام (Enneagram)، یەکێـــک لەو چەشـــنانە کەســـێکە ناودەنرێـــت بە یاریدەدەر(The helper).

ئەم جـــۆرە کەســـە بەوە ناســـراوە کە هەمیشـــە حەزدەکـــات یـــارمەتی پێشـــکەش بکـــات، زۆر دڵخـــۆش دەبێـــت بە هاوکـــاری کردنـــی خەڵـــک، تەواوکردنـــی پێداویســـتی یەکانیـــان، ئەوەش شـــتێکی جـــوانە بەڵکـــو لەجـــوانترین شـــتەکانە کە یـــارمەتی کەســـانی تـــر بـــدەیت، پێغەمـــبەر(د.خ) زۆر هـــانی موســـڵمانانی داوە لەســـەر ئەوە تـــاوەکو گـــوتی:-((مَـــن کـــانَ في حاجَـــةِ أخِیـــهِ کـــانَ اللَّـــهُ في حاجَتِهِ)).

((واتە: هەرکەســـێک پێویســـتی بـــراکەی دابـــین بکـــات، خوای گەورەش پێویستی ئەو دابین دەکات)).

هەروەها دەفەرموێ:-((مَنِ استطاعَ منكم أن ينفعَ أخاه فلْيفعَلْ)).

واتە:- هەر کەس لە ئێوە دەتوانێت قازانج و سوود بە براکەی بگەیەنێت بابیکات.

زۆر فەرموودەی تریش هەیە کە لە ژمارە نایەن و چەندین تۆێژینەوەی دەروونی سەلماندویانە کە یارمەتیدانی خەڵکی یەکێکە لەو هۆکارە سەرەکی یانەی بەختەوەری دەروون دەڕەخسێنێ، بەڵام چەند شتێک هەیە کە پێویستە تێیان بگەین:-

١-پێویستە لەسەرت خۆت پێش کەسانی تر بخەیت، چونکە ئەو دەروونەی خاوەنەکەی بایەخی پێ نەدا، ناشتوانێ بایەخ بە کەسانی تر بدات بەشێوەیەکی تەندروست، لە فەرموودەی پێغەمبەر(د.خ)هاتووە((پیاوێک وتی:ئەی پێغەمبەری خودا، دینارێکم هەیە، پێشەوامان پێی فەرموو:- بۆخۆتی خەرج بکە، ئەویش وتی:-دینارێکی تریشم هەیە، پێشەوامان فەرمووی:بۆ خێزانەکەتی خەرج بکە، کابرا وتی:دینارێکی تریشم هەیە، فەرمووی:-بۆ منداڵەکانتی خەرج بکە، کابرا وتی:دینارێکی ترم هەیە، پێشەوامان پێی فەرموو:-تۆ خۆت باشتر دەزانی)).

پێغەمبەر(د.خ) هاوەڵانی هان دەدات گرنگی بەخۆیان بدەن یەکەم جار ئینجا گرنگی بەنزیکترین

بـازنەی خزمایەتییـان بـدەن، ئینجـا دوای ئەوان تـا دەگـاتە کۆمەڵگـــای دەوروبەری تـــاک، بەڵام بێگومـــان دەبـــێ گرنگیـدانی یەکەمینـی بۆخـۆی بێـت، ئەمەش دژایەتـی نـیە لەگەڵ هاوکـاری کردنـی خەڵـک و خۆشویسـتنی خێـر و چـاکە بۆیـان، هەر مرۆڤێـک ڕێـز و پـێگەی خـۆی نەزانێـت بێگومـان هیـی خەڵکـی تـریش نازانێـت، هەر کەسـێکیش خزمەتـی خـۆی نەکـات دیـارە نـاتوانێ بەباشـی خزمەتـی کەسی تریش بکات.

ئەوەی مەبەسـتمە لەم قسـەیە خۆشویسـتنی خـۆت و پێزانینـی و پێشخسـتنی بەسـەر کەسـانی تـردا کـاری لەپێشـینەیە،ئینجا دوای خـۆت کەسـانی تـر دێـن، ئەمەش لە خۆپەرسـتییەوە نـیە، پـاش کەمێـک دەربـارەی خۆپەرستی دەدوێین.

٢-چـاوەڕێ ی کەسـانی بەرانـبەر مەکە:-زۆرتـرین ئەو سـکالایانەی گـوێ بیسـتی دەبـم ، ئەوەیە کە خەڵکـانی دی شـایان نـین، تـۆ هەر چیەکیـان پـێ ببەخشـی ڕازی نـابن، دەبینـی یەکێـک لەوانە هەمیشـە سـکالا دەکـات مـادام بەخشـیویەتی بەکەسـانی تـر، بەڵام لەبەرانـبەر دا هیچـی بەدی نەکـردووە و هەوڵەکـانی بـێ ئاکـام بـوون. لەڕاسـتیدا ئەمە جەخـت لەو قسـەیە دەکـاتەوە کەلە سـەرەتای بەشـەکە باسـمان کـرد ، کە شـتێکی ئاسـاییە هەرچەنـد بەسـۆز و میهرەبـان بیـت و

هەرچەند بەخشینەکانت فراوان بن، ئەوا هەندێ کەس هەر لێت ڕازی نابن یاخود وەڵامی چاکە نادەنەوە تەنها بەخراپەکاری نەبێت. کاتێک تۆ دەبەخشی بەکەسانی تر چاوەڕوانی بەرانبەریان لێ ناکەیت، ئەمەش دەستی بەسەردا ناگیرێ تەنها ئەوکاتە نەبێت هاوسەنگییەک هەبێت لەنێوان خۆت و کەسانی تر، ئەگەر گرنگیت بەخۆتدا یەکەم جار، پاشان دەزانین چۆن گرنگی بەخەڵکی تر بدەیت، بێ ئەوەی هەستی پەشیمانیت بۆ دروست بێت لەوەی کات و تەمەنی خۆت بە فیڕۆداوە لەگەڵیان. گرنگی دان بەخودی خۆت و پێشخستنی نەک هەر یارمەتیدەرات لەسەر هاوسەنگی لەگەڵ دەروونی خۆت بەڵکو هەروەها لەگەڵ خەڵکانی تریش .

٣-زۆر گرنگی دان بەکەسانی تر لەگەڵ سنوردارنەکردنی، وات لێ دەکات ببیتە مایەی ڕەتاندنەوەی کەسانی تر، بەڵکو خراپیشیان دەکەیت، چونکە تۆ ڕێگریان لێ دەکەی بەڕۆڵی گرنگی خۆیان هەڵسن کە پێویست بوو خۆیان پێی هەڵسن...

وەکو ئەو دایکەی هەموو شتێک دەکات بۆ منداڵەکانی، تەنانەت ناهێڵێ جلوبەرگەکانیشیان لەشوێنی خۆیان دابنێن یاخود هەرشتێک ئەنجام بدەن.

دکتۆره((هاریت بی برایکر)) نموونەیەک بۆ ئەمە دەهێنێتەوە و دەڵێت:-((وای دانێن تۆ بەرپرسیارێتییەکت خرایە ئەستۆ، بابڵێین بۆ نموونە بەرپرسیارێتی نان پێدانی حەوت منداڵی بچوک بۆ ماوەی مانگێک، ئەرکی تۆ لەوەدایە دڵنیابیت کەهەرگیز هەست بە برسیەتی نەکەن، جا بۆ ئەوەی ئامانجەکەت بهێنیتە دی، تۆ هەڵدەسی خواردنێکی زۆر دەدەی بە منداڵەکان بە پێی ئارەزووی خۆیان بۆ خواردن لەهەر ژەمێک، لەجیاتی ئەوەی خواردنی خۆت بخۆی، بڕیار دەدەی خواردنی بەشی تایبەتی خۆت لەگەڵ ئەو پاشماوە خواردنەی ماوەتەوە هەڵگری، نەوەک منداڵەکان برسی بن دووبارە بەر لەژەمی داهاتوو. بەم جۆرە ناچار دەبیت برسێتی منداڵەکان لەپێش چاو بگری و خۆت بە برسێتی بهێڵیتەوە، خۆت وا فێردەکەی برسییەتی خۆت پشت گوێ بخەیت، لە ڕاستیدا لەبەر ئەوەی تۆ بڕیارت داوە نان پێدانی منداڵەکان پێویستیەکی لەپێشینەیە، ئەوا تۆ بڕیارت داوە لە بنەڕەتدا خواردن نەخۆیت.

لەکۆتاییدا، سەرەڕای ئەوانەش بەهۆی برسێتییەوە لاواز و بێهێز دەبی، تەنانەت وات لێ دێ نەتوانی خواردنیش ئامادە بکەی بۆ منداڵەکان و پێیان بدەیت، بەمەش ناتوانی نیاز و مەبەستە باشەکانت

بەدی بهێنـی بەهـۆی دانـانی پێوسـتییەکانی منـداڵەکان لەپێشـەکی و پـێش پێویسـتیەکانی خـۆت، لەبەر ئەوە لەو ئەرکەت شکسـت دێنـی ، ڕۆشنیشـە کە لێـرەدا هەڵەیەک یـان کەموکـووڕیەک یـان نـاتەواویەک لەسیاسـەتەکەتدا هەیە.

بە ڕێگـایەکی هاوشـێوە، پێویسـتی سـەرەکی تـۆ بـۆ ڕازیکردنـی خەڵکـانی تـر بـریتییە لە سەرپەرشـتی و هێنـانەدی پێویسـتییەکانیان، بەڵام بە چاوپۆشـین لەبەرژەوەنـدیەکانت ئەوەی خۆشـت دەوێ دەیخەیـتە مەترسـیەوە، تەنـانەت ئەگەر ئەو شـتە بەبـێ مەبەسـت بێت و ئەمەش بە پەنهاندنی خۆت دەبێ بۆ مەترسی.

دەگەڕێێـنەوە بـۆ لای ئەو دایـکەی بەڕەهـایی پێویسـتییەکانی منـداڵەکانی دابـین دەکـات بـێ ئەوەی کەمتـرین حسـاب بـۆ پێویسـتییەکانی خـۆی بکـات، ئەو تەنهـا زۆرێـک لە مافەکـانی خـۆی پێشـێل ناکـات، ئەو منـداڵانە زۆر جـار نـاتوانن بە ئاسـانی سروشـتی خۆیـان بگـۆڕن و هاریکـاری دایکیـان بـکەن کاتێـک پێویسـتی هەبـوو، بەڵام خراپتـر لەوە ئەو دایـکە خەڵکـانێکی پەروەردە کـردووە کەپشـت بە خۆیـان نابەسـتن و کەس لە ئەسـتۆیان ناگرێـت، ئەگەر کارێـک ئەنجـام بـدەن هاوکارەکانیـان نایـانگرنەخۆ، ئەوکـارەی دایکیـان دەیکـرد ئەوان نـایکەن بەڵکـو هەر زوو لێیـان بێـزار دەبـن، ئەگەر

هاوسەرگیریش بکەن نابنە پیاوانێک بەرپرسیارێتی لەئەستۆ بگرن چونکە وا ڕاهاتوون کەسێک هەیە ئەرکەکانی ئەوان جێبەجێ بکات، هەرگیز ئاسان نیە ئەوانە پشت بەخۆیان ببەستن، بەڵکو دووچاری داخورانی دەروونی دەبنەوە، هەرکەس لە منداڵییەوە ڕانەهێنرابێت لەسەر بەرەنگاربونەوەی هەندێک لەسەختییەکانی ژیان و هەوڵدان بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ گیر وگرفتەکان و دانانی چارەسەر بۆیان، کاتێک گەورە دەبێت هیچ ناگۆڕێت، کاتێک ڕووبەڕووی ژیان دەبێتەوە بە کێشە و گرفتەکانی و پێکدادانەکانیەوە، زیاتر لاواز و بێ هێز دەبێت.

٤-بایەخدان بەدەروونی خۆت و پێشخستنی، خۆپەرستی نییە:-

هەندێک کەس ڕەنگە بکەونە ئەم هەڵەیەوە گومان دەبات ئەگەر پێویستیەکانی خۆی پێش بخات ئەوە بەم کارەی خۆپەرست دەبێت، ئەوەش سیفەتێکە هیچ کەسێک حەز ناکات تیایدا بێت، بۆیە دەبینی هەوڵ دەدات بۆ ڕازیکردنی کەسانی تر نەک تەنها لەبەر خۆشەویستی بۆ ئەم کارە بەڵکو لەترسی ئەم باسە (خۆپەرستی).

بەڵام خۆپەرستی بریتییە لە نقوم بوون لە من و خولانەوە بەدەوری خود، کەسێکت دەست ناکەوێت

بیربکـاتەوە تەنهـا لە خـۆی نەبێـت، هـیچ کارێـک ئەنجـام نادات تەنها بۆ ڕازیکردنی خۆی نەبێت.

بـا شـتێکت پـێ ڕابگەیەنـم ، ترسـت لەخۆپەرسـتی زۆرجـار ئەم سـیفەتە لەتـۆدا ڕەت دەکـاتەوە. لەوانەیە کەسـێکی خۆپەرسـت بە فیعلـی نەبینـی بیربکـاتەوە لەوەی کە لە هەڵەدایە، بەڵکـو ئەو بەهـیچەوە سـەرقاڵ نـیە تەنهـا خـودی خـۆی نەبێـت و هەرگیـز خەڵکـی تـری بەلاوە گرنگ نیە.

بەڵام ترسـت لە خۆپەرسـتی لەوەوە سـەرچاوە دەگرێـت کە تـۆ سـووریت لەسـەر ئەوەی کەمـتەرخەم نەبـی لە مافپێـدانی ئەوکەسـانەی مافیـان لەسـەرت هەیە، ئەمەش هەر بۆ خۆی ئەم سیفەتەت لێ دادەڕێژێت.

هەروەکـو پێشـتریش پـێم وتـی، هاوسـەنگیت لەبەخشـین هەروەکـو چـۆن خـۆت سـوودمەند دەبیـت لێـی، هەروەهـاش ئەوانەی تـۆ سـووریت لەسـەریان سوودمەند دەبن.

پێویستە بڵێی نـــا

ئەم وشـــەیە ڕەنـــگە لە فەرهەنگـــی ئەو کەســـە میهرەبـــانەدا نەبێـــت کە ســـوورە لەســـەر ڕازیکردنـــی خەڵـک. وشەی((نـــا)) بـــڕیتییە لە ڕەتکـــردنەوەی داخـــوازی کەســـێک بە میهرەبـــانی، هەروەهـــا بـــڕوانیتە کـــارە لەپێشـینەکانت تـاکو بزانـی چیـت پێویسـتە بـۆ هاوسـەنگی لەنێـوان پێویسـتییەکانی خـۆت و پێویسـتییەکانی کەسـانی تر.

ئەمەش پســـپۆڕی و شـــارەزایی یەکـــی وەهـــای دەوێـــت کە کەســـی میهرەبـــان بـــاش نایزانێـــت، چـــونکە وشـــەی ((نـــا))لەلای ئەو مانـــای ئەوەنـــیە کە نـــاتوانێ ئەم کـــارە ئەنجـــام بـــدات، بەڵکـــو پێـــی وایە مانـــای کۆڵـــدان و بەزیـــن و خۆپەرســـتی و نـــاڕوونی دەروونە، هەروەهـــا چەندین سیفەتی خراپی تریش.

ناتوانێـــت داوای هـــیچ کەســـێک ڕەت بکـــاتەوە، نە بانگهێشـتێک بـۆ چـوونە دەرەوە، نە هەر شـتێکی تـر بـۆ ڕازیکردنـی کەسـانی دی، تەنـانەت ئەگەر لەســەر حسـابی خۆیشی بێت.

دوای چەنـــدین ســـال لە وتنی((بەڵـــێ)) ئەمە دەبێـــتە تـــاکە هەڵبـــژاردەی ئەو، تەنهـــا بیرکـــردنەوەت لەوتنـــی ((نـــا)) وات لێـــدەکات هەســـت بە نیگەرانییەکـــی زۆر بکەیت و هەست نەکەیت کە ئاسوودەیت.

بەڵام بـۆچی خەڵکـی لەوتنـی ((نـا)) مەترسـییان هەیە؟

هەنـدێ خەڵـک پێیـان وایە ئەمە ئـازاردانی هەسـتی کەسـانی دیـکەیە، ئەوان تـوڕەدەبن و تێڕوانینیـان دەگۆڕێـت بـۆی وەکـو کەسـێکی نامیهرەبـان کە گـوێ بەهەست و نەستی خەڵکی نادات.

بەڵام لەڕاسـتیدا زۆریـنەی خەڵکـی پێیـان وایە ئەمە سـنووری ئاسـایی کەسـەکەیە، بەڵکـو زۆرێـک لەخەڵکـی سەرسـامن بە کەسـێک کە سـنوور بـۆ کەسـانی تـر دانانێـت، ئەگەر تـۆ وەهایـت ئەوا خـۆت نیشـان داوە کە هەرگیـز تایبەتمەنـدیت نەبێـت، هەمـوو کـات و هەوڵێکـت بۆ ڕازیکردنی کەسانی تر بەفیڕۆ بدەیت.

ئینجـا وا دابنـێ ئەوان هەسـتیان بە تـوڕەیی کـرد کاتێـک وتـت ((نـا))، بـۆچی تـۆ هەسـتەکانی ئەوان بەهەند وەردەگری و هەستەکانی خۆت لەبیردەکەیت؟!

ئایـا بیـرت چـۆتەوە چەنـدین جـار هەسـتت بە تـوڕەیی و دۆڕان کـردووە؟ کاتێـک نەت توانیـوە بڵێی((نـا)) بەڵام تـا ئەوپەڕی خـۆت مانـدووکرد بۆجێبەجێکردنی پێداویستییەکانی خەڵک.

بێگومـان دەبـێ فێربیـت چـاودێری هەسـتەکانی خـۆت بـکەی، بێگومـان دەبـێ سـەیری خـۆت بـکەی هەروەکـو کەسـانی تـر سـەیرت دەکەن، سـەیری شـوێنەواری

نەبـوونی ((نـا)) بـکە لەژیانتـدا. هەر کـات خۆتـت بەو شـێوەیە بینـی، ئەوا دانـانی سـنوورت بـۆ ئاسـان دەبێـت، ئاگـاداری خـۆت دەبیـت هەروەکـو چـۆن ئاگـاداری خەڵکـی دەبیت.

هەروەهـا لەو شـتانەی هەنـدێ لەخەڵکـی لێـی دەترسـن لەوتنـی ((نـا))، ئەوەیە کە پەیوەسـتە بە پێزانینیـان بـۆ خـودی خۆیـان، ئەو دەڵێ((بەڵـێ)) تـاوەکو چەنـدین ئەرک بـۆ کەسـانی دی ئەنجـام بـدات، هەرچەنـد هەوڵـی زیـاتر بـدات پێزانینـی بـۆ خـۆی زیـاتر دەبـێ، هەرچەنـد کەمتەرخەمـی بکـات لەو ئەرکە ئەوا لە متمـانە بەخۆبوونی کەم دەکاتەوە.

بەڵام هەروەکـو پێشـتریش گوتمـان زیـادەڕەوی کردنـت لەهەوڵـدان بـۆ ڕازیکردنـی خەڵکـی لەنـاوت دەبـات، کاتێـک ئەم وزەیەت کۆتـایی دێـت، پاشـماوەی پێزانینـی خودی خۆشت لەگەڵیدا تەواو دەبێت و کۆتایی دێت.

چارەسـەر ئەوەیە فێـربین وتەی ((نـا)) لەشـوێنی گونجاو و شیاوی خۆی دابنێین.

خـوای گەورە و بـاڵا دەسـت دەفەرمـوێ:-((وَإِن قِيـلَ لَكُـمُ ارْجِعُـوا فَـارْجِعُوا ۖ هُـوَ أَزْكَىٰ لَكُـمْ ۚ وَاللَّـهُ بِمَـا تَعْمَلُـونَ عَلِيمٌ (سورەتی النور ئایەتی٢٨)).

واتە:- ئەگەر پێتـان وتـرا بگەڕێنەوە(کاتمـان نـیە، یـان کارمـان هەیە..)بگەڕێنەوە(بەبـێ دڵگرانـی)ئەوە چـاکترە

بۆتـان، چـاکیش بـزانن خـوا زانـایه به هەمـوو ئەو کـار و کـــردەوانەی که ئەنجـــامی دەدەن. ئەوه هـــیچ نەنگـــی و کەمـــی ســـۆز و میهرەبـــانی تێـدا نـــیه، بەڵکـو یەکـێکه لەو سنوورانەی کەبەبێ ئەو ناتوانین بژین.

چۆن سنووره‌کان دیاری ده‌که‌یت
بێ ئه‌وه‌ی خه‌ڵکی ئازار بده‌ی؟

ئەگەر لەو کەسانە بین کە ئاستەنگی زۆر بۆ هەواڵدان بەو کەسانەی هیوایان بە ئێمە هەیە بەدی دەکەن و ئەرک و داخوازییەکانیان دەخەنە ئەستۆی ئێمە، چی دەبێت؟ ئێمە خاوەنی خۆشحاڵی هەڵبژاردن و ڕووبەری تەواو نین بۆ لە ئەستۆ گرتنی زیاتر.

بۆ دوورکەوتنەوە لەوێنەی ئەو هەڵوێستە شەرمەزارییانە پێویستە لەسەرمان هەندێک هەنگاوی ئاسان فێربین کە یارمەتیمان دەدات لەدەست نیشان کردن و دانانی هێڵە دیار و زەقەکان بۆ خۆمان، ڕووبەرێکی قەدەغەکراو کە کەس مافی ئەوەی نیە تەنانەت خۆتیش سنورەکانی ببەزێنێ، ئەمەش وەکو ڕێزگرتنێک بۆ دەروون کەخوای باڵادەست پێتی بەخشیوە وەکو پێزانینێک بۆ خودێک کە بەشی خۆی بەرپرسیارێتی و خەمی هەیە، بەم شێوەیە لەبارێکی قورسی دەروونی دەربازت دەبێ، هەنگاوەکان قورس دەکات و دەسکەوتەکانت وەپاش دەخات تەنانەت بچوکەکانیشیان، فەرموون بافێربین چۆن ئەم سنورانە دیاری دەکەین.

یەکەمین هەنگاوی چارەسەری ئەم دژوارییە لەزانینی هۆکارەکانەوە دەست پێدەکات، بەڕای من هۆکاری ئەم گرفتە بەدیاری کراوی ترسە. ترس لەوەی کە کەسی خراپ، سروشتی تونەدە لە

گێـــــــڕانەوەی یەکێکیـــــــــان! تـــــــــرس لەوەی کەســـێکی((دوژمنکارانە))بێت؛ بـــۆیە پێویســـتە بـــزانین جیـــاوازی چیـــیە لەنێـــوان خراپەکـــاری بـــۆ ئەوەی بە دوژمنکاریـــانە خۆشـــمان دەوێ، مـــافی ئـــێمە لە دیـــاری کردنـــی پەیوەنـــدییەکان بەشـــێوەیەک لەگەڵ داخـــوازی و ڕووبەرەکانمان یەکەم جار بگونجێ.

* هەمیشـــە لەیـــادت بێـــت کە هەنـــدێ خۆپەرســـتی خـــوازراوە بەتـــایبەتیش ئەگەر هـــاتوو کەمـــی هەبـــوو ئەوا دەبێـــتە هۆکـــاری ئـــازاری دەروون و نەتـــوانین لەســـەر پێزانینی خۆمان و کەم و کوورتی دەسکەوتەکان.

کەواتە جیـــاوازی چیـــیە لەنێـــوان کەســـی دوژمنکاریانە و کەسێک کە مافەکانی خۆی دەزانێت؟

***کەســـی دوژمنکـــار:**-هەمیشـــە کەســـی دوژمنکـــار پێـــداگری لەســـەر ســـەرکەوتنی دەکـــاتەوە لە هەڵوێســـت و دەمەتەقێکانیـــدا بەچاوپۆشـــی کـــردن لەوەی ئـــاخۆ لەســـەر هەقە یـــان نـــا، بـــۆیە پێویســـتە لەســـەر ئەو کەســـەی هەمیشـــە ڕووبەڕوی دەبێـــتەوە بزانێـــت کە ئەو دۆڕاوە، هەر بـــۆیەش هەمیشـــە بەرانـــبەر کەســـی دوژمنکـــار مافەکانی لەدەست دەدات و لەکۆتاییدا زیانمەند دەبێت.

***کەســـایەتی دووربـــین(یەک بـــاوەڕ):**- ئەو کەســـەیە تەنهـــا حەز دەکـــات ســـنورەکانی کەســـایەتی خـــۆی بکێشـــێ و بەبـــێ فشـــاری دەروونـــی زیـــاد گـــوزەرانی ژیـــانی خـــۆی

بکات، له دەمەتەقێکانیدا جەخت لەسەر گەیشتن بەخاڵی بێلایەنی دادپەروەرانە دەکاتەوە بەبێ ئەوەی مافی لایەنەکەی تر پێشێل بکات یاخود لە دڵ و هەستیدا کەمتر ڕێز و پێزانینی بۆی هەبێت؛ ئەو باش دەزانێت کە هەر یەکێک لە خاوەنی ماف و هەست و پێداویستی مرۆیی سروشتییە لەوانەی خۆشمان دەوێن، بەڵام ئەوە لە ڕووبەرێک کە سنوری دیارە وەکو خۆی دەمێنێتەوە، ئەو کەسەی بەڕاستگۆیی خۆی دەمێنێتەوە لەسەری پێویستە ڕێزی لێ بگرێت و چۆن لە ناوەوەی پەسەندمان دەکات هەر ئاواش لە دەرەوەی سنوورەکەی پەسەندمان بکات.

دڵنیابوون زیاتر لە ٨ جار!

بابڕۆین بۆ وانەیەکی کرداریی گرنگ، خێراترین هۆکاری دڵنیاکردن بۆ دەوروبەرەکەت چیە تاکو پێشوازی وشەی ((نا) لە تۆ بکەن؟

کاتێک دەتەوێ داخوازییەک ڕەت بکەیتەوە بەتەواوی دووربکەوە لەوەی ئەم دەستەواژەیە بۆ وتەکانت زیاد بکەی((ئەگەر دەمتوانی بۆت بکەم دەمکرد)).

ئەمەش بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی کە ساڵی ٢٠١٢ بڵاوکراوەتەوە، تێبینی خەڵکی بە دەستەواژەی ((نایکەم)) ڕازی دەبن زیاتر لە ٨ جار لە ((ناتوانم)).

پێویستە بزانیت تۆ کێی؟

لەزۆربەی کاتدا هاوێنە مەزنکەرەکەت لە خانەی هەڵپەرستان و دوژمنکارانی تەبیعەت تونند پۆلێنی کردی و داینراوی، زۆر زیاتر لەوەی خەڵکی بەهاوێنەکەیان دەتبینن!

ئەمەش بەگوێرەی تۆێژینەوەیەک کە ساڵی ٢٠١٤ لە بڵاوکراوەی((کەسایەتی و دەروونناسی کۆمەڵایەتی))بڵاوکراوەتەوە، کەژمارەیەک لەو کەسانەی واهەستیان کردووە کە ئەوان بەشێوەیەکی زیادەڕەویانە هەڵپەرست بوون لەڕاستیدا پۆلێن کراون کە ئەوان((بە شێوەیەکی گونجاو(دووربین)یەکباوەڕن))لەلایەنی هاوڕێ

بەشـــداربووەکانیانەوە! وە بەپـــێچەوانەوەش ژمـــارەیەک لە بەشـــــداربووە زیادەڕۆکـــــان لە دوژمنـــــایەتی کردنەکانیـــــــان پێیـــــــان وایە دادپەروەرن؛ هەر لەم تـــــوێژینەوەیەدا هـــــاتووە ٦٤٪ ی بەشـــــداربووان کە زیادەڕەویـــان کـــردووە کە دووربینـــی و دوژمنکـــاری پێیـــان وابـــووە کە ئەوان دووربـــین نـــین بەو ڕادەیەی پێویســـتە لەگەڵ هاوڕێکانیـــان؛ بـــۆیە لەوانەیە لە دانـــایی بێـــت ئەگەر پرســـیار لەهەنـــدێ هـــاوڕێی نزیـــک و بـــاوەڕپێکراو بکەیـــت دەربـــارەی ئـــاوێنەکەت و چـــۆن مامەڵەیـــان لەگەڵـــدا دەکەیـــت، ئەگەر ترســـت لـــێ نیشـــت لەوەی کە بە هەڵپەرســـت دەربکەویـــت،ئەوا بیـــرکەرەوە لەئەگەری ئەوەی بە ســـــــانایی متمـــــــانەبەخۆبوو دەربکەویت!

کێشانی نموونەیی

ئەگەر یەکێک ویستی داوایەکت ئاڕاستە بکات، کە تۆ ناتەوێ ئەنجامی بدەیت، وەکو ئەوەی ئەمشەو نەخشە و پلانەکانت هەڵوەشێنیتەوە بۆ ئەوەی هاوکاری ئەو بکەیت لە گواستنەوەی ماڵەکەی چۆن نەخشەیەک دادەڕێژی لەبەرژەوەندی خۆتبێ، بێ ئەوەی زۆر لاواز یان زۆر ناحەز دەربکەوی؟

هەمیشە بیربکەرەوە کێ لەو گفتوگۆیەدا سەردەکەوێ؟

پاش کەمێک دەزانین چۆن ئەمە بکەین. ئامانجەکەت وا لێبکە کە کارەکە کۆتایی بێت بۆ هەردوولا بەوەی بە شێوەیەکی ماقوڵ هەست بەڕازی بوون بکەن(تۆ سەردەکەویت و منیش سەردەکەوم).

بشزانە بۆ ئەوەی پارێزگاری لەنزمی ئاستی گرژی هزری بکەی ئەوا وەڵامدانەوەی یەکلاکەرەوە باشترین بژاردەیە.

کەسی دووربین:-تۆ سەردەکەوی و منیش سەردەکەوم.

بۆ نمونە:بەداخەوە، پێم خۆشبوو یارمەتیت بدەم بەڕاستی بەڵام زۆر ئەستەمە ئەمشەو بتوانم.

بەمەش نەخشەیەکی ڕازیکەرت کێشا بۆ هەردوولا.

کەسی ناحەز:- من سەردەکەوم و تۆش دەدۆڕێی.

بۆنمـــونه:-گـــاڵتەم پـــێ دەکەی!نەک دوای ئەو ڕۆژە ڕەشەی کە بینیت.

بەمەش ئـــــازاری لایەنەکەی تـــــرت دا و لەوانەیە لەپاشەڕۆژیشـــدا دوای ئەوە لەلایەن ئەوانەوە هاوکـــاری نەکرێیت.

مەشقێکی کرداریی(پراکتیکی):-

ئەگەر وا هەســـت دەکەی کە دەتـــوانی ســـووربونت باشـــتر و زیـــاتر واقیعـــی بـــکەی، ئەو هەنگـــاوانە چـــین کە دەبێ بیانگریە بەر؟

یەکەم:- بە هەڵوێستە بچووکەکان دەست پێبکە:

ســـەرەتا بەهەڵوێســـتە ســـادە و ئاســـانەکان وەکـــو مەشـــقێکی ســـەرەتایی کـــارەکە زیـــاتر ئاســـان دەکـــات لەدوای ئەوە بۆ چوونە ناو هەڵوێستە ئاڵۆزەکان.

ڕاهێنان:

کـــارکردن بـــۆ دانـــانی ســـنووورێک لەبەردەم خـــۆت لە ئـــاوێنە یـــان بەردەم هـــاوڕێیەکی متمـــانەپێکراو زیـــاتر ئاســـودە دەبیـــت و ڕێـــک دەکەوی لەگەڵ هەمـــوو جـــۆرە وشەیەکی ڕەت کردنەوە.

لەبیرت بێ:

لەبیـــرت بـــێ کە خـــۆڕاگری شـــارەزاییەکی ڕەفتارییـــە، شـــارەزایی پێویســـتی بە ڕاهێنـــانی بەردەوام هەیە تـــاکو چـــاکتربێ و بەرەو پێشـــتر بـــڕوات، بە

تێپەڕبـونی کـات وا چـاکە دەروونـت شـیاوی زیـاتر و ئاسـودەتربێ لەگەڵ وتنـی وشەی((نـا)). ئامـانج لەم وشـەیە لابردنـی مانـدوێتی دەروونـی و گوشـاری بیرکـردنەوە و هەسـت کـردن بە نائـارامی و نائاسـوودەیی هەڵوێسـتی نـاحەز و نیگەرانـی بەردەوامە لەسـەر دڵـت لەمەی خـۆڕاگری کاتێـک ئەوانەی دەوروبەرت سـنوور و ڕووبەری کەسـایەتی تـۆ دەبەزێنن و بەسەریدا دەڕۆن.

بەشێوەیەکی دروست بڵێ:

ئەو کلـیلە کـامەیە بـۆ وەڵامـدانەوەی بنبـڕی نموونەیی؟

هەمیشـە لەیـادت بێـت کە دەسـتەواژە لاوازەکـان وا دەردەکەون وەک ئەوەی تـۆ پێویسـتت بە ڕازی بـوون بێـت، پێویسـتە دەسـتەواژەکانت بەهێـز و ڕێکوپێـک بـن و بۆ دانوستان بشێن یان نەشێن؟!

لەکـاتی کێشـانی نەخشـەی سـنووردەکان پابەنـدبە بەدەستەواژە بەهێزەکان.

نموونەی دەستەواژە لاوازەکان:

*من دڵنیانیم کە ڕازی دەبم.

*ئایا ئەوە لەسەرم پێویستە ؟

*وا باشترە ئەنجامی نەدەم.

نموونەی دەستەواژە بەهێزەکان:

*مـــن ڕێـــز لە ڕاوو بۆچـــونەکەت دەگـــرم، بەڵام ئێستاش لەو باوەڕەدام کە ....

*مـن پـێم وایە ئەوکـارە ئەسـتەم دەبێـت(لەگەڵ دانـانی بژاردەی تر).

*مـــن پێشـــنیارەکەت بەهەنـــد وەردەگـــرم، بەڵام بە دیاری کراوی ئەوە نیە کە من دەمەوێت.

سێ هەنگاو بۆ ئەوەی بڵێ ی((نـا)):-

بـــۆ بەڕەنگـــاربونەوەی ڕەفتارێـــک کە حەزی پـــێ ناکەیـت ســێ هەنگـاو بەکـار دەهێنـی تـاوەکو تێڕوانینـی تـــایبەتی خـــۆت دەخەیە ڕوو، وێـــڕای بیرکـــردنەوە و پێشـــنیازەکانت لەجیـــاتی ئاڕاســـتەکردنی تـــۆمەت بـــۆ بەرامبەرەکەت.

*باسی ڕەفتاری کەسی بەرامبەرت بکە.

*باسی هەست و نەست و ئارەزووەکانت بکە.

*داخـــوازی شـــتێکی ڕێکخـــراو و دووربـــین بـــکە شیاوی دانوستان نەبێت.

بـۆ نمـوونە:- کاتێـک تـۆ شـێوازی دەربڕینـی وتەکـانم دەکەی بە نـــوکتە، ئەوە وام لـــێ دەکـــات تـــووڕە بـــبم و لەبەیـن بچـم، بە یـارمەتی خـۆت چیـدی بەم کـارەت مەم ڕەنجێنە.

کاتێک خەریکە لە کۆت و بەندی کەسانی دی ڕزگارت دەبێت، بێگومان دەبێت ئەو سەرچاوانە بژمێریت کە پێزانینەکانی خۆتی پێ بەهێز دەکەیت، ئەوکات دەتوانیت هاوسەنگی لەنێوان خۆشەویستی خۆت و بەخشین بە خۆت و کەسانی تر بپارێزیت.

لەنێوان خەم و دڵتەنگی

کەسێک هات بۆ لام, خەمبار و تێکشکاو, ڕەنگ بزڕکاو, سکالای کرد لام ((من زۆر دڵتەنگ نازانم چی بکەم))

با لەسەرەتادا باسی نیشانەکانی دڵتەنگی نەخۆشەکان بکەین تاوەکو جیاوازی لەنێوان ئەم و خەم دا بکەین، نەخۆشی دڵتەنگ تەنها بەخەمەوە نانالێنێ، بەڵکو ئەوە تاقی کردنەوەیەکی مرۆیی تەواوە زۆر بەتوندی کاریگەری لەسەر هەیە.

نیشانەکانی دڵتەنگی:

١-بەدرێژایی کات و هەمیشە خەمبارە.

٢-خۆشەویستی و شەیدایی بۆ شتەکان لەدەست دەدات کە پێشتر شادمان و بەختەوەری دەکرد.

٣-تێکچوونی خەو جا یان کەم خەوی یانیش زۆر خەوتن.

٤-ئاستەنگ لە ووردبوونەوە.

٥-هەمیشە هەست بە گوناهـ دەکات و سەرزەنشتی خۆی دەکات.

٦-ئارەزووی خواردنی نامێنێ یاخود زۆر دەبێت.

٧-هەست بەنەمانی ئاواتی دەکات و تووشی بێهیوایی دەبێ.

٨-جەستەی تێک دەچێت.

٩-بیرۆکەی خۆ کوژی بۆ دێت و ئارەزووی کۆتایی هێنان بەژیانی دەکات.

ئەم نیشانانە بێگومان بەلایەنی کەم بۆ دووهەفتە لەسەر یەک هەموو ڕۆژێک و زۆربەی ڕۆژەکە بەردەوام ڕوودەدەن، هەروەها نابێ ئەوە سروشتی ئەم کەسە بێت، ئەگەر ئەو کەسە هەر خووی وابێت کە زۆر دەخەوێت ئێمە ناتوانین ئەوە لەنیشانەکان بژمێرین. ئەگەر هەستت کرد بەدڵتەنگی و نەت دەزانی چی بکەی و هەوڵی بێ وچانت دا لەم بارودۆخە دەربازبیت و سەرکەوتوو نەبووی ئەو کات پێویستە لەسەرت پەنا ببەیتە بەر پزیشکێکی دەروونی تاکو یارمەتیت بدات، هەرگیز لەو کارەت شەرمەزار مەبە. نەخۆشی دەروونیش هەروەکو نەخۆشی جەستەیی وایە، پێویستی بە ڕاوێژکردنە بەپسپۆڕ، پابەندبون بە کۆرسی چارەسەری، تاوەکو نەخۆشەکە چاک دەبێتەوە و نەخۆشیەکەی تێ دەپەڕێنێ، دڵتەنگیش یەکێکە لە بەناوبانگترین نەخۆشییەکان لەسەر ئاستی جیهان و زۆرترین کاریگەری هەیە لەسەر ژیانی تاکەکانی کۆمەڵگە، ئینجا بۆیە پێویستە دەکات پرس بە پزیشکی دەروونی بکرێت بۆ هاوکاری ئەوکەسانەی بەدەست دڵتەنگییەوە دەنااڵێنن.

باسی نیشانەکانی دڵتەنگی نەخۆشەکانمان کرد، بەڵام خەمی سروشتی شتێکی دیکەیە.

(الحُزن-خەم):

کاتێک ئێمە خەمبار دەبین بۆ ئەوەی بەتەواوی درک بکەین هەرچی ئێش و ئازاری ڕابردوو هەیە دێتەوە بیرمان، تا ئەوپەڕی ڕادە لەخەمەکانماندا نقوم دەبین، تەنانەت لەساتەکانی ئێش و ئازاردا ئەقڵی ئادەمیزاد لایەنگری ئەوەی دەیبینێ بە خەمباری دەکات کە لە زانستی دەروناسی ناڕاوە بەناوی(attentional bias). کە دەیبینی وا دەزانیت بۆ لای تۆ ڕادەکشێ هەموو ئەوانەی خەمبارن ئەگەر خۆت دا بەدەستیەوە و دەروونت جێهێڵا بۆ خەمباری.

بەسروشتی خۆی ئەقڵ لایەنگری ئەو شتەیە کە بیری لێ دەکاتەوە، بۆ نمونە ئەگەر تۆ بیر لە جۆرە ئۆتۆمبیلێکی دیاری کراو بکەیتەوە، ئەوا دەبینی لە ڕێگا و شەقامەکان زۆر سەرنجی دەدەی، دوای بیرکردنەوەت لێی بەردەست نەبووە، بەڵکو بەردەوام هەیە، تاکە جیاوازی ئەوەیە کە ئەقڵت زۆرتر ئاگادارە لێی و بەرەو لای دەڕوات. هەمان شت ڕووەدات لەدۆخی خەمناکی قوڵ، بۆ ئەوەی بەخۆت بزانی و بە ناهۆشیاری، بەرەو لای یادەوەرییە بە ئازارەکانت یان مەترسییە شاراوەکانت کێش دەکرێیت، بەم شێوەیە

کتـــوپڕ ئەقـــڵ بەرەو هەرشـــتێک دەچێـــت کە خەمبـــارییەکەی زیادبکـــات و ئازارەکـــانی چەنـــدانەتر بکـــات، چـــونکە خەمنـــاکی بـــۆتە بـــابەتی ســـەرەکی و تەوەرەی بیرکردنەوەی.

گەورەکردنی ئازار (Pain catastrophizing)

مێشـــک ئـــارەزوو دەکـــات ئازارەکانـــت چەنـــدانەتر بکـــات و ئەگەرەکـــان گەورەتـــر بکـــات تـــاکو وا گومـــان دەبـــات کە بـــونەوەر وێـــران دەبـــێ، تـــۆش هەرچـــیەک بکەیـــت ناتوانیـــت خـــۆت لەم کارەســـاتە دەربـــاز بکەیـــت. ســـــەرەڕای هەمـــــوو ئەوانەش ئەو بـــــارودۆخە لاوازە دەروونیـــیەی زۆربەمـــان تیایـــدا دەژیـــن و ئـــارەزووی ئـــازار چەشـــتن نـــاکەین، هەمـــوو ئەمـــانە خەمەکـــانی مـــرۆڤ چەنـــدانەتر دەکەن و ناڕەحەتییەکـــانی زیـــاتر دەبـــن. خەم یەکـــێکە لەهەســـــتە سروشـــــتیەکانی ئـــــادەمیزاد و چارەسەرەکەشی پەسەند کردنیەتی.

بەخەمەکەت دڵتەنـــــــگ مەبە، زۆرانبـــــــاز لەگەڵ خەمەکەت مەکە، وامەزانە کۆتـــــایی جیهـــــانە و هەرواش دەمێنێـــتەوە. بەڵکـــو ئەوە هەســـتێکی سروشـــتی مـــرۆڤە و کەس لێـــــــی دەربـــــــاز نـــــــابێ و تەنـــــــانەت پێغەمبەر(د.خ)فەرمـــویەتی:-((بێگومـــان دڵ خەمبـــار دەبـــێ و چـــاویش ئەســـرین دەڕێـــژێ)) بەڵام ئێـــرە شـــوێنی هێـــز و

ئارامگرییه((شتێک نالێین تەنها ئەوە نەبێ کە خوا لێی ڕازی بێت)).

نەک هەر تەنها ئەوە بەڵکو سالێکی تەواوی بەسەردا ڕۆیشت ناوی نا ((سالی ماتەمینی)) ئەو سالە بوو کە خاتوو خەدیجەی کچی خوەیلد هاوسەری پێغەمبەر(د.خ) تیایدا کۆچی دوایی کرد، هەروەها ئەبو تالیبی مامیشی هەر لەو سالەدا کۆچی دوایی کرد. بۆیە خەم و ئازار لە سروشتی ئەم ژیانەن و تۆش ناتوانیت بەبەختەوەری بژیت ئەگەر ئەم ڕاستییە پەسەند نەکەیت و پێی ڕازی نەبیت، تەنها ئەوساکە خەمەکەت مانای دەبێت و بەسوود دەبێ بۆت.

بەڵام ئاخۆ خەم مانای هەیە؟

((جوان کاشیا)) مامۆستای زانستی کۆمەڵناسی لە زاکۆی((ئەریزۆنا)) چیرۆکێکمان بۆ دەگێڕێتەوە بۆ ئەوەی لەم مەسەلەیە تێ بگەین، کاتێک وادەی منالبوونی هات و ئازارەکانی دەستی پێ کرد و هەستی کرد کاتەکەی نزیک بۆتەوە بۆ ئەوەی ببێ بە دایک، پزیشکەکان پێیان گوت کەمێک ئارام بگرە، ئەویش ئارامی گرت بەڵام لەم ماوە کەمەدا شتێکی ترسێنەر ڕوویدا. کۆرپەکەی لەناو منداڵدانیدا مرد.

ئەم کۆرپەیەی هەموو ئەو ماوەیە بەرگەی ئەوی گرت هەرگیز نەیبینی، گوێی لە خەندە و پێکەنینەکانی

نەبوو، یاری لەگەڵ نەکرد و گوێی لەدەنگی نەبوو، ئەم هەواڵە تووشی شۆکی کرد، داوای لەپزیشکەکان کرد کۆرپەکەی بخەنە سەر سنگی و بۆ ماوەیەکی درێژ بەخەمباری مایەوە.

.لەپاشان لەخۆی پرسی سوودی ئەم خەمباریە چییە و ئاخۆ هیچ مانایەکی هەیە؟

وەکو پسپۆرێک لەچارەسەری نەهامەتییەکان دەستی کرد بە لێکۆڵینەوەکانی، لە ماناکانی خەم کە ئەو پێی گەیشت بریتی بوون لە:-

١-تێگەیشتن لە ئێش و ئازاری کەسانی تر.

٢-گەڕانەوەی تێگەیشتنی خوازراو بۆ ژیان و سروشتەکەی(ژیان نەکردن لە خەونە خۆشەکان).

٣-سەر لەنوێ ڕێکخستنەوەی کارە لەپێشینەکان(هەڵوەستەیەک لەگەڵ دەروون).

٤-زانینی حیکمەت و دانایی لەپشت ڕووداوەکان.

٥-بەدەستهێنانی هێز و توانایەکی دەروونی و شارەزایی بوون بۆ ڕوبەڕوبونەوەی بارودۆخەکانی ژیان.

منیش دەڵێم:- ئێمە کاتێک خەمباردەبین زۆرێک لەگاڵتە و گەمە و یارییەکان واز لێ دەهێنین و بە خورتی کار و کردەوە بەجێ دەهێڵین کە تیایدا نقوم بووین کە لە بنەڕەتدا بۆ ئەوەن ئاگامان لە دەروونمان

نەمێنێ، بەم جۆرە لە چەندین کاروبار ڕادەکەی لەترسی ئەوەی ڕووبەڕووی دەروون نەبیەوە تاکو ڕاستییەکەی بزانیت، کەواتە خەمباری ئەم دەرفەتەت پێ دەدات بۆئەوەی بزانیت دووچاری چ کەموکوڕی و نەخۆشییەک بۆتەوە و بە وردی سەیری بکەیت تاوەکو بەختەوەرییەکەت لەدڵتەوە بێت نەک بەختەوەرییەکی درۆ و ساختە بەهۆی گاڵتە و گەمە و یارییەکان کە دوورت دەخاتەوە لە دەروونت.

بەڵام من کێم؟

بەڵێ من دەمەوێ لەگەڵ دەروونی خۆم دابنیشم و بەتەنها لەگەڵی بم، بەڵام کاتێک لەگەڵیدا دادەنیشم خۆم بەنامۆ دەبینم، دەپرسم من کێم، چیم دەوێت و چیم پێویستە، با لەسەرەتادا دەربارەی من کێم بدوێین؟.

من گیان(دەروون)یکم لە قوڕ دروست کراوم، ئینجا لەڕۆحی خودا فوو بەم قوڕەدا کرا. کەواتە تۆ ئەوەنیت کە زانست پێناسەت دەکات، بونەوەرێکی ماددی بایۆلۆژی کارلێکە کیمیاوییەکانی تێ ناپەڕێنێ، بەڵکو لەناواخنی تۆدا جێگەی هەموو جیهان دەبێتەوە(ڕوح- گیان) لەڕاستیدا پێم وایە هەوڵدان بۆ سەلماندنی ئەمە تڕوهاتە، هەریەک لە ئێمە بەڕاستی دەزانێ وەک چۆن ئێستاکە ئەم وتەی من

دەخـــوێنیتەوە، کە لەنـــاواخنی ئەودا شـــتێک هەیە زۆر مەزنتـــرە لەو کـــارلێکە کیمیـــاویە دیـــاری کـــراوانە، بەدروســتی دەزانـێ کە خۆشەویســتی تەنهـا هەڵچـونێکی هۆرمۆنەکـان و جـوڵە دەماریيەکـان نـیە هەروەک چـۆن گیانـــدارەکان یەکتریـــان خـــۆش دەوێـــت؛ زۆرێـــک لە خەڵکـــیش یەکتریـــان خۆشـــدەوێت و بەڵام بـــۆچی کەسـێکت بەتـایبەتی خـۆش دەوێـت و تەنهـا مەیلـت بـۆ ئەو هەیە؟ ڕەنـــگە هەســـتی خۆشەویســـتی بە هۆرمۆنەکـان لێـک بـدەینەوە، بەڵام بـۆچی ئەم مـرۆڤە بەخـودی خـۆی نەک کەسـێکی تـر، بـۆچی لە ڕێبـازی خۆشەویســـتی و گەیانـــدنی ئەم خۆشەویســـتییە جیـــاوازین؟ ئەمە یـــان خۆشـــی دەوێ و خۆشەویســـتییەکەی لە دیـــاری و بەخشـــینەکانی دەردەخـــات، ئەوی تریـــان خوشـــی دەوێ و خۆشەویســتییەکەی لە بایەخپێـدان وپرســیارکردنی زۆر نیشـــان دەدات، وە ئەمە زمـــانی وشـــک نابێـــت لە باســکردنی هەســتی خۆشەویســتی و دەرخســتنی بـۆ خۆشەویســـتەکەی، ئەوانەی خۆشەویســـتی دەکەن زۆرن، بەڵام هیچیـان بەیەکتـری نـاچن. بـۆچی کاتێـک ئەو کەســە دەدوێـت زۆر پێـدەکەنین، بەڵام کەسـێکی تـر هەیە ئەگەر هەمـان ئەو قسـانەی کەسـی یەکەم بکـات پـێ ناکەنین؟!

زانســـت وەلامـــت دەداتەوە لەچـــۆنیەتی و بەڵام پرسیارێک دەمێنێ بۆچی؟

هەروەکـــو پێغەمـــبەر(د.خ) دەفەرمـــوێ ڕۆحەکـــان هەن:-((فما تعارف منها ائتلف , وما تناكر منها اختلف)) واتە:-ئەوانەی یەکتـــری دەناســـن هـــۆگری یەکتـــردەبن وە ئەوانەشـــی لەیەکتـــری دوورن جیـــاواز دەبـــن لەیەکتـــری، تـــۆ نازانیـــت دان بە بـــوونی ئەو گیـــانە و زاڵبونەکەیـــدا نەنێیـــت لەســـەرت ئەمە لایەنـــی یەکەمـــی تـــۆیە ئەویـــش گیانتە.

بەڵام لایەنی دووەم لایەنی گڵەکەی تۆیە(ماددە).

کەواتە من کێم ؟

مـــن ئەو دروســـتکراوەم لەمشـــتێک خـــۆڵ و فـــوویەک لەگیانی خودا.

بەر لەوەی پێـــت بڵـــێم دەروونـــت چـــی پێویســـتە بـــا شـــتێکت لەدەروونـــی خـــۆت پـــێ بناســـێنم، تـــۆ لەنـــاوەوە بۆشیت!بۆش!

لە ئەنەســـەوە کە پێغەمـــبەر(د.خ) فەرمـــووی((لمـــا صـــوَّرَ اللـــهُ آدمَ في الجنـــة تركـــه مـــا شاء اللـــه أن يتركـــه، فجعـــل إبلـــيسُ يُطيـــفُ به، ينظـــر مـــا هـــو، فلـــما رآه أجـــوفَ عَـــرف أنـــه خُلِقَ خَلْقًا لا يَتَمالَك)).

واتە: کاتێـــک خـــوای گەورە ئـــادەمی دروســـتکرد لە بەهەشـــتدا، وازی لێـــی هێنـــا (بەو شـــێوەیەی دروســـتی

کـرد) به پێـی ویسـتی خۆی(بـۆ مـاوەیەک) ئیبلـیس به دەوریـدا سـووڕی دەخـوارد و سـەیری دەکـرد، کاتێـک بینـی نـاوی بۆشـە؛ زانـی که دروسـتکراوێکی لاوازە(واتە: ناتوانێت وەسوەسە له خۆی دوور بخاتەوە).

نـاوەوەی مـرۆڤ بۆشـاییە، هەردەم پێویسـتی بەوەیە پڕبکـرێتەوە، لەبەرئەوەی تـۆ لەمـادە و گیـان پێکهـاتووی، هەمووکـات پێویسـت دەکـات ئەو بۆشـاییە ماددی و بۆشاییە ڕۆحییەت پڕبکەیتەوە.

ناتەبـایی هەردەم دێـتە کـایەوە که یەکێـک لەم دووانە کەم وکـورتی تێـدابێت، ئەم کەسـە گرنگـی بەلایەنـی مـاددی دەدات و مـافی خـۆی دەدات، بەڵام لایەنـی گیـانی فەرامـۆش دەکـا و بە کەساسـی دەمێنێـتەوە نـازانێ چیەتـی، ئەوی تـر گرنگـی بەلایەنـی گیـانی دەدات و بەهێـزی دەکـات، بەڵام لایەنـی مـاددی فەرامـۆش دەکـات،بەمەش ناتەبـایی و شـێواوی دروسـت دەبـێ لەویان یاخود لەوی تر.

تەماشـای ئەم فەرمـوودە جـوانەی پێشـەوا و سـەروەرمان بـکە تـاکو تـێ بـگەی چیـت پێویسـتە، ئەنەسـی کـوڕی مالیـک خـوای گەورە لێـی ڕازی بێـت دەڵێـت:-((سـێ کـۆمەڵ هـاتن بـۆ مـاڵی هاوسـەرەکانی پێغەمـبەر(د.خ) دەربـارەی خواپەرسـتی پێغەمـبەر(د.خ) پرسـیار دەکەن، کاتێـک هەواڵیـان پێـدرا پێیـان کەم بـوو

(هەستیان کرد کەمە)وتیان ئێمە لەکۆ و پێغەمبەر(د.خ) لەکۆ کە خوای گەورە لەگوناهی پێش و پاشی خۆش بووە، یەکێکیان گوتی: من هەموو شەوێ شەونوێژ دەکەم و ئەوی تر وتی هەموو ساڵ بەڕۆژوو دەبم و نایشکێنم، ئەوی تریشیان گوتی:منیش واز لە هاوسەرگیری دێنم و هەرگیز ژن ناهێنم، پێغەمبەر(د.خ) هات بۆ لایان و فەرمووی:ئێوە بوون وتتان ئەمە و ئەوە، بەڵام سوێند بەخودا لەئێوە زیاتر لەخودا دەترسم و لەئێوەش پارێزگارترم، بەڵام بەڕۆژووش دەبم و بەڕۆژووش نابم و شەونوێژ دەکەم و دەشخەوم، هاوسەرگیریش دەکەم، هەرکەسێ لەسەر ڕێبازی من نەڕوات ئەوا لە من نییە)).

ئەوە پێغەمبەری خوایە (د.خ) لەهەموو خەڵک زاناترە بە دەروون پێویستییەکانی دەروونی ماددی و ڕۆحی کۆدەکاتەوە، هیچیان بەسەر ئەوی تردا ناخات،بەم پێیە ئەگەر مافی دەروونی خۆت دا لەماددە و ڕۆح، ئەوا مافی دەروون و گیانت داوە هەروەها مافی جەستەشت داوە.

((إن لِنَفسِكَ عليك حقا، وإن لبدنك عَليك حَقاً))

واتە:-دەروونی خۆت مافی لەسەرت هەیە و جەستەشت مافی لەسەرت هەیە.

جزدانی سوور و پێزانینی خۆت

ڕۆژێک لە ڕۆژان بینەری ڤیدیۆی خانمێک بووم لە تەلەفزیۆن، باسی کاریگەری ڕەنگەکانی دەکرد لەسەر ڕۆزیی و ژیانمان، تاکو گوتی:((جزدانی سوور پارە ڕادەکێشێ، چونکە ڕەنگی سوور لەرەلەرەکەی لە هەموو ڕەنگەکانی تر زیاترە، ڕەنگی سوور ئاگرینە و پارەش لە کاغەز یان دارە بۆیە پەیوەندییەکەیان ڕاستەوانەیە)).

لەم وتەیەدا شێتییەک هەیە کە لە هیچ کەسێکی ژیر و ئاقڵ شاراوە نیە، بەڵکو هەموو خەڵکی هەست بەم گەوجێتییە دەکەن، بەفیڕۆدانی کات هیچ سوودی نیە، بۆ هەڵوەشاندنەوەی، بەڵام با بڕۆین بۆ لای چیرۆک و بەسەرهاتێکی تر کە ڕەنگە بەم کاڵفامییە نەبێت بەڵکو زۆرێک لەخەڵکی حەزیان لێیەتی و پێیان خۆشە گوێبیستی بن، ئایا گوێبیستی ئەو کەسە بووی کە کارێکی زۆر ئاسانی دەکرد، هەژاربوو، هەوڵی دا و زۆر ماندوو بوو تاکو گەیشت بەم جێگایە و بوو بە ئەنفلۆنسەر یان خاوەنی کۆمپانیا یان دامەزرێنەری پڕۆژەی نوێ(start up)،یان گۆرانیبێژێکی میللی کە زۆر ئۆتۆمبێل و ملیۆنان دۆلاری هەیە، پێم وایە ئێستاکە یەکێک لەوانەت بیرکەوتەوە.

ئایا دەربارەی ڕەخساندنی هەلی یەکسان هیچت بیستووە لە وتەی خەڵکی کە دەڵێن تۆ دەتوانیت بگەی بەو شوێن و پێگەیە کە کەسانی تر پێی گەیشتوون

بەڵام تەنها تۆ هێواش و لەسەر خۆیت یان شکست خواردووی یاخود بە ڕاستی و بەتەواوی کار ناکەیت، یان هەوڵ و کۆششی تەواو نادەیت وەکو پێویست خۆت ماندوو ناکەیت؟!

ئەنتۆنی ڕونبز لە کتێبی awaken the giant within باسی ئەوە دەکات و دەڵێت:-((دەسبەجێ ئێستا دەتوانیت بڕیارێک بدەی بۆ گەڕانەوە بۆ پۆلەکانی خوێندن، بۆ فێربوونی گۆرانی و سەماکردن، بۆ جڵەوگرتنی کاروباری دارایی، بۆ فێربوونی لێخوڕینی فڕۆکەی پەروانەدار(هەلیکۆپتەر)، ئەگەر بەڕاستی ئەو بڕیارە بدەی، ئەوا دەتوانی بەنزیکەیی هەرکارێک بکەیت، بەم شێوەیە ئەگەر لەو پەیوەندییە سۆزدارییەی ئێستا کەتیایدا دەژیت ڕازی نەبیت، ئێستا بۆ گۆڕینی بڕیاری خۆت بدە، ئەگەر لەو کار و پیشەیەی ئێستا ئەنجامی دەدەی ڕازی نیت ئەوا بیگۆڕە)).

بابەتی یەکەم:- بەکارهێنانی هێز

بیرم دێتەوە کە من گوێبیستی چەندین وتەبێژی پاڵنەر و گەشەپێدانی مرۆیی بووم نموونەی ئەم قسەیان دووبارە دەکردەوە: ئەنجامی بدە، تۆ بەتوانایت، ئەگەر نەگەیشتیتە ئەنجام ئەوا گرفتەکە لە خودی خۆت دایە! زۆرینەی ئەو کەسانە لەبەرئەوەی ناوەڕۆکێکی زانستی ڕاستەقینەیان نییە پێشکەشی

بـکەن بە جەمـاوەر، بەسـەرهاتی تـایبەتی خۆیـان بـاس دەکەن و وەکـو بەڵگەیەکـی ئاشـکرا و ڕوون لەسـەر ئەو قسـەیەی پێشکەشـی دەکەن، ئەنتـۆنی ڕۆبنـزیش هەروای کـرد، ئەوەبـوو بەسـەرهاتی تـایبەتی خـۆی خسـتەڕوو و ئەو گۆڕانکـاریيەی ڕوویـدا لەو نمـوونەیە کە لەسـەر ئەوە. ئەو لە بنەمـاڵەیەکی مـام ناوەنـد گەورەبـووە، لەسـەرەتاکانی ژیانیـدا وەکـو پاسـەوانی باڵەخـانەیەک کـاری دەکـرد و لە خـانوویەکی زۆر بچـوک دەژیـا تـاوەکو ڕۆژێـک برپاریـدا ژیـان و گـوزەرانی خـۆی بگۆڕێـت. (ئەنتـۆنی ڕۆبنـز) بـۆ ئەوەی دڵنیابێـت لە دروسـتی بۆچـوونەکەی دەڵێـت:-((بـۆئەوەی سـەرلەنوێ تەندروسـتی و سـاغی جەسـتەییم بپـارێزم، ئەم هێـزەم بەکارهێنـا، ڕزگـاربووم بەشـێوەیەکی هەمیشـەیی لە سـی و هەشـت ڕەتـڵ لەچەوری، لەمیـانی ئەو هێـزەوە ئەم ئـافرەتەم کـێش کـرد بـۆ لای خـۆم کە پێشـتر خەونـم پێـوە دەبینـی، هاوسـەرگیریم لەگەڵ کـرد و ئەو خێـزانەی ئـارەزووم دەکـرد پـێکم هێنـا، ئەو هێـزەم بەکارهێنـا تـاکو داهـاتم لە ئاسـتی هەژاریـیەوە بگـۆڕم بـۆ زیـاتر لەملیـۆن دۆلاری سـاڵانە، ئەوەش وای لێکـردم لەو شـوقفە زۆر بچـووکەی تیایـدا دەژیـام کە لەبەر نەبـوونی چێشـتخانە تیایـدا لە حەوزی خۆشوشـتنی حەمـامەکە قـاپ و

قاچاغەکـــانم دەشوشـــت، بگـــوازمەوە بـــۆ ئەو خـــانووەی ئێستاکە دەکەوێتە قەڵای دیل مار)).

لەپاشـــان ڕوبـــن دووپـــاتی کـــردەوە هەر کەســـێک دەتـــوانێ بە شـــوێن پێـــی ئەودا بـــڕوات و ئەو کـــارە بکـــات کە ئەو کردوویەتـــی. دەتـــوانی زۆرێـــک لە چیـــرۆک و بەســـەرهاتەکانی پەرەپێـــدانی مرۆڤـــی لەســـەر ئەوە پێـــوانە بـــکەی، هەمـــووان ئومێـــدت پێدەبەخشـــن بە ژیـــانی خـــۆش و پـــارەوپوولی زۆر، ئەگەر بجوڵێیـــت و ڕاپەڕی، خـــۆت ســـەرقاڵ بکەیـــت و وەکـــو ئەوان کاربکەیـــت، بەڵام ئەمـــانە هەمـــووی تـــراویلەکەن و هەر زوو ون دەبـــن، ئینجـــا ڕاســـتەقینەت بـــۆ دەردەکەوێ و ڕووبەڕووی واقیـــع دەبیـــتەوە، فێردەبیـــت کە هەل و دەرفەتەکـــان یەکســـان نـــین و ئاریشـــەی ڕاستەقینە ڕەنـــگە بەهـــۆی تـــۆوە نەبێـــت، بەڵکـــو بەهـــۆی بـــارودۆخی گشـــتییەوە دەبێـــت، تەنهـــا تـــۆ نیـــت بێگومـــان هەمـــوو کـــات کێشـــەکە پەیوەســـت نـــیە بەتـــۆوە، بەڵام بێگومـــان دەبـــێ بـــابەتەکە هەڵبســـەنگێنی و سەرزەنشـــتی خـــۆت مەکە لەســـەر ئەو شـــتەی بەمـــافی خۆتی دەزانی و ئەوەشی کە بە مافی خۆتی نازانی.

بابەتی دووهەم:- ڕاوبۆچوونێك پێی وایە هەل و دەرفەتەکان یەکسانن:-

ئایـــا ڕۆژێـــک گوێـــت لە کەســـێک بـــووە بڵێـــت هەمـــوو خەڵکـــی هەمـــان دەرفەتیـــان هەیە و کەس لە کەس باشـــتر

نـیه، تەنهـا بە هەوڵ و تێکۆشـان نەبێـت؟ لەوانەیە گوێـت لە زۆر کەس بووبێـــت و لەوانەشـــــە بـــــاوەڕت بە قسـەکانیان کردبێ؛بەڵکـو تـۆ بەڵگەشـت بەدەسـتەوەیە لەسەر ئەوە.

هەمـوو خەڵکـی دەچـن بـۆ قۆناغی ئامـادەیی هەمـان دەرفەتیـان هەیە لە کـۆنمرە، هەر کەسـێک داواکـاری پێشـکەش بکـات بـۆ هەلـی کـار دەبـێ ملکەچـی هەمـان دیمانە و چاوپێکەوتن(interview)بێ.

کەواتە تـۆ هـیچ بیـانو و پاسـاوێکت نـامێنێ تەنهـا ئەوەیە تـۆ شکسـت خـواردووی و دۆڕاویـت، وەک ئەو کەسـانە نیـت کە هەوڵ و کۆششـیان کـردووە و بەهەوڵ و تەقەلای خۆیـان گەیشـتونەتە ئاکـام سـەرەڕای ئەو بارودۆخەی تێیدا ژیاون.

جـاران لە کۆنـدا خەڵکـی بـۆ دوو بەرە دابەش دەبـووون، بەرەیەک پێـک دەهـات لە پاشـا و دەوڵەمەنـدەکان و بەرەکەی دیـکەش کرێکـارە هەژارەکـان. هەمـوو خەڵکـی بە پـێگەی خۆیـان ڕازی بـوون و پێیـان وابـوو ئەمە پێگەیەکـی سروشـتی هەریەکەیـانە، کەس تـووڕە نەدەبـوو یـان ڕقـی لەکەس نەدەبـۆوە یـان تەنـانەت هەوڵیشـی نەدەدا شـوێن و پـێگەی خـۆی بگۆڕێـت، سـەرەڕای ئەو هەمـوو خـراپە و سـووکایەتییەی لەو سـەردەمانەدا ڕوویـان داوە، هەرگیـز

یەکێک لە هەژارەکان هەستی بە تورپەیی و ڕق و کینە نەکردووە، لەبەرئەوەی ناتوانێت بگات بە دەوڵەمەندەکان یان ڕکابەرییان بکات.

بەڵام ئێستا گوتاری هەمیشەیی و ڕۆژانە دەربارەی یەکسانی و هەل و دەرفەتە یەکسانەکانە و تۆ دەتوانیت بڕگەی بە هەر شتێک، ئەوانەی لەو شوێن و پێگەیە گەیشتوون و خاوەنی مال و سامانن وەکو تۆ مرۆڤن و هەمان ئەو دەرفەتەیان بۆ ڕەخساوە کە بۆ تۆش ڕەخسابوو.

ئەم بابەتە بوو کە سەرنجی میژوونووس و خاوەن دیدی سیاسی((ئەلیکسس دو توکفیل))ی بۆ لای خۆی ڕاکێشا لە کتێبەکەی(دیموکراسیی لە ئەمریکا).

توکفیل دەڵێت:-((لە ئەمریکادا هەرگیز چاوم بەهاوڵاتییەکی هەژار نەکەوتووە کە هەژاریەکەی ڕێگری لێبکات بە چاو تێبڕین و سەرسامی و ئیرەییەوە تەماشای خۆشگوزەرانی دەوڵەمەندەکان بکات.

هاووڵاتییە هەژارەکان هیوا دەخوازن بە هاووڵاتییە زەنگینەکان لە خانووە نزیکەکانیانەوە، متمانەیان بەخۆیان هەیە کە لەسەر ڕێ وشوێنی ئەوان دەڕۆن، بەردەوام لە هەڵەدا نەبوون، چەند

کەسێک بە سەرەتایەکی مام ناوەند توانییان هەندێ مال و سامان بەدەست بێنن، لەگەڵ ئەوەش چەند حاڵەتێک نابنە یاسا و بنەما، تاکو ئێستاش لە ئەمریکا چینی هەژار و کەم دەرامەت هەیە، بەڵام جیاوازییەکە ئەوەیە کە ئەم هەژارانە لە بارودۆخی خۆیان ڕازی نین بەڵکو پێیان وایە ئەوە ناپاکییە بۆ بەرەو پێش چوونەکانیان.

((ئالان دوبوتون))دەڵێت:-((پڕوپاگەندەی ڕۆژنامەوانی، ڕای گشتی بەبێ وچان و ماندووبن کاریان دەکرد لەسەر ئەوە کە خزمەتکارەکان هان بدەن تاوەکو ئەوانیش هەوڵ بدەن بگەن بە لوتکەی کۆمەڵگە، ببنە خاوەن مال و سامان وەکو خاوەنکار و قازی و زانا و تەنانەت سەرۆک کۆماریش.ئەم هەستە بۆ دەرفەتی ڕەهنا لەبەردەمیان لەوانەیە لەسەرەتادا شادی و کامەرانییەکی ڕووکەشییان تیا بوروژێنێ، بەتایبەتیش لەناو گەنجەکان))سەرەڕای ئەوانەش بە فعلی خاوەن بەهرەیەکی مەزن و خۆشبەختێک ی لەناو ئەوان هان بدا تاوەکو ئامانجەکانیان بەدی بهێنن، بە تێپەڕبوونی کات و بەزینی زۆربەی زۆری ئەوانە لەوەی خۆیان بەرزبکەنەوە، توکفیل تێبینی کرد کە هەستی دەروونییان ستەمی کردووە و تاڵی ژیان داگیری کردوون، تاکو گیانیشیان بەوانەوە دەخنکێت،

ڕق و قینیـان بـۆ خـودی خۆشـیان و سەرکردەکانیشـیان فراوانتر دەبێت)).

بابەتی سێهەم:- هەست کردن بە شایستەبوون:-

ئایـا ڕۆژێـک هەسـتت بەوە کـردووە کە شـایانی زیـاتر لەوەی کە هەتە؟ ئایـا ڕۆژێ تەماشـای کەسـێکت کـردووە کە لەتەمەنـی خۆتـدایە و گەیشـتووە بەو پـێگەیەی کە تـۆ نەت توانیـوە پێـی بگەیـت، یـاخود بە زیـاتر لە هەنگاوێـک پێشـت کەوتـووە، ئینجـا بـابەتەکە زیـاتر خـراپ بـووە و کۆمەڵگـا وای لێهـاتووە حوکمـت بەسـەردا دەدات و دەپرسـێت بـۆچی نەگەیشـتی؟ بـۆچی هاوسـەرگیری ناکەیـت؟ لە کاتێکـدا ئەوانەی لەتەمەنـی تۆدان هاوسەرگیریان کردووە.

ئەگەر هێزێکـی سـەربازی بهێنیـتە خەیـاڵی خـۆت کە لە سـەرباز و سـەرکردەکەیان پێـک دێـت، بێگومـان سـەرکردەکەیان پـێگەی لەهەمـوو سـەربازەکان بـاڵاترە و زۆر لەپـێش ئەوانەوەیە، ئـاخۆ بەشـێوەیەک حەسـوودی پێـدەبەن و تەماشـای دەکەن؟ زۆر کـات سـەربازەکان تەماشـای یەکتـر دەکەن و ئیرەیـی بەکەسـی سـەرکەوتوو دەبەن، ئەگەر بەکەمـیش بێـت لە کەسـانی تـر لەوان، هەروەهـا قوتـابی لە قوتابخـانە ئیرەیـی بە مامۆسـتا نـابەن ، بەڵام تەماشـای ئەو قوتابیـانەی سـەر و خۆیانەوە دەکەن.

(دافید هیوم) له کتێبەکەی بەناوی((پەیامێک لە سروشتی مرۆڤایەتییەوە)) دەڵێت:- ((ئیرەیی لە جیاوازی زۆری نێوان ئێمە و کەسانی تر پەیدا نابێت، بەڵکو بە پێچەوانەوە، ئیرەیی لە نزیکبونەوەوە پەیدا دەبێت، بێگومان هیچ سەربازێکی ئاسایی ئیرەیی بەرانبەر ژەنەرالێی سەرکردەی نابات بە بەراورد بە چاودێری ڕاستەوخۆ یان هاوڕێ عەریفەکەی کە دواتر هەستی پێدەکات، هەروەها نووسەرێکی خاوەن پێگەی بالا، نابێتە هۆکاری ئیرەیی لەلایەن چەند نووسەرێکی سووک و هیچ و پووچ، بەقەت ئەوە لەلایەنی نووسەرانێک کەنزیکن لە پێگەی ئەوەوە ئیرەیی پێ دەبرێت، بێگومان جیاوازی زۆر پەیوەندییەکان دەپچڕێنێ، بەم شێوەیە یان پێویست ناکات خۆمان بە یەکێک بەراورد بکەین کە زۆر دوورە لێمانەوە، یاخود شوێنەواری بەراوردکردنەکە کەم دەکاتەوە.

ئەو هەست کردن بە شایستەبوونە لەبەراوردکردنی هەمیشەیی ئەو کەسانەی وەکو خۆمانن و گەیشتوون بەزیاتر لەوەی ئێمە پێی گەیشتووین، پەیدا دەبێت.

هەروەک((ئالان دوبوتون))لە کتێبەکەی بەناوی(نیگەرانی هەوڵ و تێکۆشان بۆ پلەوپایە) دەڵێت:-((هەستکردن بەوەی لە بارودۆخێکی تردا

دەکـــرا ببـــین بەشـــتێکی تـــر بـــێجگە لەوەی کە ئێســـتا تیایـــداین، هەســـتێکە وامـــان لێـــدەکات دەســـکەوتی بـــالاتر بەدەســـت بێنـــین، ئەوانەی وەکـــو ئـــێمەن بەدەســـتیان هێنـــاوە و ئەمەش شـــەرزەیی و تۆڵەســـەندنەوە بەرهەم دێنێ)).

یـــان هەروەک دەڵێـــت:-((ڕەنـــگە لێبـــوردەبین لەگەڵ هەر ســـەرکەوتنێکی کەســـانی تـــر، تەنهـــا ســـەرکەوتنی هاوتاکانمان نەبێت بێگومان پەسەند ناکرێت)).

کاتێـک تـۆ ئەو کەســەی لە تەنیشـتت بـووە لە زانکـۆ دەبینـی، یـان لە کارێـک بەڵام گەیشـتووە بە شـوێنێک کە تـۆ پێـی نەگەیشـتووی، یەکەمـین شـتێ بە خەیاڵتـدابێ بـریتییە لە سەرزەنشـتکردنی خـۆت کە نەتتوانیـوە بگەیـت بەم شـــوێنە کە ئەو پێـــی گەیشـــتووە، تەماشـــای بـارودۆخی هەردووکتـان نـاکەی تـاکو هەڵسـەنگاندنێکی دروسـت بـۆ خـۆت بکەیـت، بەڵکـو واهەسـت دەکەیـت دەبـوایە هەرچیەکـت بکـردایە بـۆ ئەوەی وەکـو یەک یەکسان بن.

بابەتی چوارەم:-بـاوەڕنەبوون بە دواڕۆژ:-

کاتێـــک ئـــادەمیزاد لە دروســـتکراوێکی ســـەر ئەم زەویـیە بـۆ کـاتێکی دیـاریکراو بەمەبەسـتی خوداپەرسـتی، دەگۆڕێـت بـۆ ئـادەمیزادێکی نـاو ئەم جیهـانە بـۆ مـانەوە و ژیـــان و گوزەرانێـــک کە دوای ئەو هیچـــی تـــر نـــیە،

ئەوکـــاتە وا هەســـت دەکـــات کە تەنهـــا دەرفەتێکـــی لەبەردەســـت دایە، ئەگەر ســـەرکەوتوو نەبـــم لە هێنـــانەدی شـــتێک ئەوا مـــن هـــیچ بەهـــایەکم نـــیە، نـــاتوانم بە هـــیچ شتێک ئەمە قەرەبووبکەمەوە.

((ئـــالان دو بوتـــون دەڵێـــت)):-((ئەوانەی باوەڕیـــان وەهـــــا دامەزراوە کە ئەوەی لەســـــەر زەوی ڕووەدات تەنهـا پێشـــەکییەکی کـــورتە بـــۆ بـــوونێکی هەتـــا هەتـــایی، ئەوان بە بیـــرۆکەی ســـەرکەوتنی کەســـانی تـــر هەورێکـــی هـــــاوینە بەخێرایـــــی دەڕوات بە بەراورد بە ژیـــــانێکی هەمیشـــەیی، هەمـــوو ئـــارەزوویەکی ئیرەیـــی کەســـانی تـــر هاوڕێـــک دەکەن، بەڵام کاتێـــک بـــاوەڕ بە ژیـــانێکی تـــر فـــرێ دەدرێـــت و بەبـــێ هۆشـــکەر و هەرزەکاریـــانە و شـــتێکی ئەســـتەمی زانســـتی دەژمێـــردرێ، بێگومـــان فشـــارەکان لە پێنـــاوی ســـەرکەوتن و تێربـــوون زۆر مەزن و فـــراوان دەبـــن، چـــونکە ئەو کەســـەی بە پێـــی زانســـتی خـــۆی پێـــی وایە کە تەنهـــا یەک دەرفەتـــی لەبەردەســـت دایە بـــۆ هەستان بەم کارە.

خـــوای بااڵدەســـت فەرمـــوویەتی:-((وَيَـــوْمَ يَحْشُرُهُـــمْ كَـــأَنْ لَـــمْ يَلْبَثُـــوا إِلاَّ سَـــاعَةً مِـــنَ النَّهَـــارِ ،یـــونس ٤٥)) ئەوەی لەم ژیـــانەدا دەژی و بـــاوەڕی تەواوی بە قیـــامەت هەیە، کاتێـــک لە خەو هەڵدەســـتێ گەورەتـــرین خەمـــی ئەوەیە دروســـتکاری ئەم دونیـــایە لێـــی ڕازی بێت،ئینجـــا هەمـــوو

شـــتێک دوای ئەوە ئاســـانە. دونیـــا مەوداکەی کـــورتە و بەخێرای دەڕوات.

وەکـو ئەو کەســـە نـیە کە لە خەو هەڵدەســتێ چەنـدین خەم و هیـوای هەیە، خەمەکـانی دونیـا تەواو نـابن، بیـر لە هەمـــوو شـــتێک دەکـــاتەوە و خەم لە هەمـــوو شـــتێ هەڵـدەگرێ تـاوەکو خەریـکە لە خەمەکانیـدا دەخنکێـت، نمـونەی دیـکەش هەروەکـو لە فەرمـــوودەی پێشـــەوا و ســـەروەرماندا هـــاتووە((هەر کەس ڕۆژ بکـاتەوە و دونیـا گەورەتـــرین خەمـــی بێـــت، خـــوای گەورە هەوڵ و کۆششـــــەکانی پەرتەوازە دەکـــات و هەژاری لەنێـــو چـاوانی دەنووسـرێ و هیچـی لە دونیـا دەسـت ناکەوێـت تەنهـــا ئەوە نەبێـــت کە بـــۆی دیـــاری کـــراوە. وە هەرکەســـێکیش ڕۆژ بکـــاتەوە و قیـــامەت گەورەتـــرین خەمـی بێـت، خـوای گەورە دەوڵەمەنـدی دەخـاتە دڵـیەوە و هەرچیەکـــی پێویســـت بـــێ و بیەوێـــت خـــوای گەورە بـۆی دابـین دەکـات و دونیـا بەرە و پیـری دێـت و ملـکەچ دەبێت بۆی)).

کەواتە تـۆ سەرپشـک کراویـت لەوەی ئـاخۆ هەمـوو خەمەکـانی دونیـا دەگـریتە ئەســتۆ، کە نـاتوانی، یـان خەمـــی قیـــامەت دەگـــریە ئەســـتۆ و خـــوای گەورەش خەمەکانی دونیات لە کۆڵ دەکاتەوە.

لە شـــوێنەواری ئەم ئـــایین و بیروباوەڕە،نەخۆشـــی دەروونە، مامۆســـتا یەحیـــا محمـــد وتـــارێکی زۆر جـــوانی نوسیوە حەزدەکەم بۆتانی بگێڕمەوە:-

یانـــە باشـــترین شـــوێن نـــیە تـــاوەکو ئـــادەمیزاد خۆشەویســـتی تێـــدا بـــدۆزێتەوە،((ڕ شـــیران))وا دەڵێـــت. لەبەرئەمە ئەو دەچێـــت بـــۆ کـــوێ؟ بـــۆ عەرەق فـــرۆش و لەوێ دەکەوێـــتە داوی خۆشەویســـتی چەنـــدین شـــێوە و شێواز و بۆنەی جیاواز.

لە جیهانێکـــدا کە مـــادده و شـــپرزەیی بە وێنەیەکـــی خـــۆیی بەســـەریدا زاڵ بـــووە، ئـــادەمیزاد دادەبەزێ بـــۆ ئـــارەزووە ئەســـپەردە و ڕەهەنـــدە جەســـتەییەکانی و ژیـــان دەبێـــتە کێبرکێیەکـــی تونـــد و گەرم بـــۆ کـــۆکردنەوەی هەمـــوو شـــتێک، جـــوێن و بەکارهێنـــان و تـــف کـــردنەوەی بـــۆ بەکارهێنـــانی زیـــاتر و زیـــاتر بەبـــێ ڕازیبـــوون و کۆتـــایی هـــاتن، وە چـــاوی ئـــادەمیزاد پـــڕ نابێـــت تەنهـــا بە خۆڵ نەبێت.

هەمـــوو شـــتێ مانـــای خـــۆی لەدەســـت دەدات و مەترســـی زۆر بەســـەر خەڵکیـــدا زاڵـــدەبێت. ژیـــان بـــازاڕە و هەمـــووان لەو بـــازاڕە نمایشـــکراون: جەســـتە و شـــارەزایی و پســـپۆڕی و دەســـتکەوتەکانت....هتد. بەڵام کـــات دەڕوات و تەمەنـــیش تێـــدەپەڕێ و نرخـــی بـــازاڕیش دادەبەزێت، ئەی خەڵکی چ بکەن؟ زیاتر شپرزە بن.

لەمـــردن دەترســـن و تەمەنیـــان بەرەوپـــێش دەڕوات. ملکەچـی لاوەکـان و هێـز و توانـا و ڕوخسـاریان دەبـن، هەوڵـی بێوچـان دەدەن بـۆ شـەڕکردن لەگەڵ کـات، بەڵام ململانێـی ئـادەمیزاد لەگەڵ کـات تەنهـا دۆڕانـی بەدواوەیە ((وَٱلۡعَصۡرِ إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ لَفِي خُسۡرٍ))،واتە:-((سـوێند بە زەمـانە، ســـوێند بەکـــاتی عەســـر، بەڕاســـتی ئـــادەمیزاد لە زەرەرمەندی و لەخەسارەتمەندی دایە)).

بەڵـــێ ئەو ئـــادەمیزادە لە زەرەرمەندیـــدایە چـــونکە کـات دەڕوات و تـێ دەپەڕێـت و لە ڕێگـای خۆیـدا هەمـوو شـتێک دەهاڕێـت، هـیچ دەرچەیەک نـیە بـۆ بەرگـری کـردن یان وەستاندن یان هێواش کردنەوە یان گێڕانەوەی.

لەم جیهـانە تـاک دەرفەتەدا، مانـای خـراپە فـراوان دەبێـت تـا هەمـوو ئاسـتەنگییەکانی دەگـرێتەوە، هەمـوو خەم و ئاســـتەنگ و مانـــدوویەتییەک هەســـتی((نەرێنی))نا دادپەروەرن پێویســـــتە بەبیرکـــــردنەوەی ئەرێنـــــی لەنـــاوببرێن و نەهێڵـــرێن، هەژاری و خەمـــۆکی بـــوونەتە نەنگییەکـی ڕەوشـتی، تـۆ هەژاری چـونکە وەکـو پێویسـت کـــــارت نەکـــــردووە و خەمباریـــــت لەبەرئەوەی بەشـێوەیەکی ئەرێنـی بیـرت نەکـردۆتەوە، ئێسـتاش کەس ناخوازێت بتناسێت.

مەترسـی قـووڵ بەسـەر خەڵکیـدا زاڵ بـووە، خەڵکـی گومانیـــان چـــۆنە بەرامـــبەر قـــژی زبـــرم یـــان لـــووتی

گەورەم یـان کێشـی زۆرم یـان چرچـی و لـۆچی ژێـر چـاوم؟ ئەو کەسـانە چـۆن بەراوردی ئۆتـۆمبیلەکەم و گەشـتەکەم بـۆ نیکـاراگوا دەکەن بە ژیـانی خۆیـان کە پڕیەتـی لە دەسـکەوت و خـۆش گـوزەرانی؟ کـات دەگـوزەرێ و گەنجێتـی سـیس دەبـێ و هەڵوێسـتم لە بـازاڕ دەشـڵەژێت و تووشـووی بەردەسـت نـامێنێ، بەم زووانەش هیچ بەهایەکم بۆ نامێنێتەوە.

ئەم ترسـە قـوڵەیە خەڵـک دەبزوێنـێ، تـرس لە کـات،ترس لە دەسـکەوتەکانی خەڵکـی تـر و بیروبۆچونەکانیـان، تـرس لەو کەلێـنە مەزنەی لەنێـوان سـنووردارێ تواناکـانی مـرۆڤ و بێسـنووری ئـارەزووە شـێتەکان. لەو پێناوەشـدا لەسـەر خـۆش ڕابـواردن ڕاهـاتوون و هەوڵـدەدەن بەردەوام بەدوای پەرتەوازییـدان بـۆ ڕاکـردن لەو پرسـیارانەی کە ناتوانیـت لێیان ڕابکەیت.

خەڵـک دەچـن بـۆ مەیخـانە و باڕەکـان کە لەبەر دەنگـی تەپـڵ و مۆسـیقای بەرز کەس گـوێ بـۆ بیرۆکەکانـت شـل ناکـات سـەرەڕای ئەوەش لەگەڵ هاوڕێکانت قسە بکەیت.

بەڵام ئەمە تـاکە تێـڕوانین نـیە بـۆ جیهـان. لە شارسـتانییەتێکی دیـکە مـردن کۆتـایی ڕێگـا نـیە بەڵکـو وادەیەک هەیە بـۆ چـاو پـێکەوتن لەگەڵ خـودا، و ژیـان

بریتی نیە لە گۆڕەپانێک بۆ ڕکابەرێتی و کۆکردنەوەی چێژ و خۆشییەکان، بەڵکو دەرفەتێکە بۆ مرۆڤ بۆ پاک بوونەوە و بەرزبوونەوە و خۆسازکردن بۆ دوای مەرگ. لەم شارستانییەتەدا بەهای ئادەمیزاد بەهۆی بەتەمەن داچونیان و کەمبونەوەی خۆشی و چێژی بەردەستیان دانابەزێت، بەڵکو بەسالاچون مانای وردی ڕۆح و نزیکی لە خودا و ئامادەباشی زیاترە بۆ وەرگرتنی حیکمەت و دانایی و ڕۆشنایی بەتەمەنەکان خێر و بەرەکەتە.

لەم شارستانییەتیەدا وەکو بابەتێکی بەکاربردن تەماشای شتەکان ناکرێت. خۆراک بەخششی خودایە و شایستەی ڕێزلێگرتنە، ئەو کەسانەی خواردن بەفیڕۆ دەدەن هاوڕێ و برای شەیتانەکانن. بەهای مرۆڤ لە ڕوخساریدا نیە. پیاو چاکانێکی خواپەرست هەن کە شاراوەن و دیارنین، هەروەک و لە ئەبی هورەیرەوە -ڕەزای خوای لێبێت- کە پێغەمبەری خودا -صلى الله عليه وسلم- دەفەرموێت: ((رُبَّ أَشْعَثَ أغبرَ مَدْفُوعٍ بالأبواب لو أَقسم على الله لأَبرَّهُ)) واتە:- لەوەیە کەسێکی (قژ) شێواو و (جل) تەپ وتۆزاوی کە لە پێش دەرگاکاندا دوور دەخرێتەوە (پاڵی پێوە دەنرێت)، ئەگەر سوێند بخوات لەسەر ئەوەی خوای گەورە شتێکی بۆ جێبەجێ بکات؛ ئەوا بۆی جێبەجێ دەکات)).

زیادەڕەوی قێزەونی دونیا جێگەی سەرزەنشتە، ئادەمیزاد بە ڕەهایی ڕەفتار نانوێنێ لە دنیادا بەڵکو جێنشینی خودایە لەسەر زەوی، هەرچیەک دەکات ئەوا بەناوی خوداوە ئەنجامی دەدات.

باوەڕبوون بە نەبینی(غیب)وا لە مرۆڤ دەکات پەنا بۆ کاری خێری نەبینی بەرێت((حَتَّى لاَ تَعْلَمَ شِمَالُهُ مَا تُنْفِقُ يَمِينُهُ))؛ئەگەر بەدەستی ڕاست ببەخشێ، دەستی چەپ پێ نەزانێ بۆ ئەوەی لە خۆبەزلزانین و بە خۆ سەرسام بوون و ڕووپامایی دووربێت، ئەوا ناخ گرنگە وەکو دەرەوە.

ئادەمیزاد چاودێری خودای تاک و تەنیا دەگۆڕێتەوە بە چاودێری هەموو خەڵکی، بەم جۆرە ئاسوودە دەبێت.

هەستەکان دابەش ناکرێن بۆ ئەڕێنی و نەڕێنی، بەڵکو((كُلٌّ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ،النساء:٧٨)).((وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى)). لەجیهانێک کە لەبەر خودی خۆی بە مەبەست و ئامانج نیە،بەڵکو بۆ بێجگە لەخۆی مەبەستە، خەڵکی لەگەڵ خەم و خۆشی دا لێبوردەن.((عَجَباً لأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِن: إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيرْاً لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبرَ فَكَانَ خيرْاً لَهُ)).ئادەمیزاد بەقەزا و قەدەری خودا ڕازیە و چاک بێ یان خراپ، هەستی

خـــۆبەزلزانین و گونـــاهکردنی کەم دەبێـــتەوە، خـــۆی دەداتە دەســـت خـــودا و ئاســـوودە دەبێـــت، چـــونکە کاروبارەکـــان بە ئەنـــدازەگیری دانـــراون و خـــودای گەورەش دروســـتکاری هەمـــوو شـــتێکە. هەر چیـــیەک خـودا ویستی لەســەر بێت دێتە دی و ئەوەیشی ویستی لەســەری نەبـێ، نـایەتەدی. پێنووسـەکان وشـک بـوون و نامەکان پێچراونەوە.

لەو سیســـتەمەدا هەمـــوو بەناوەنـــدکردنێکی دەروون سەرزەنشـــت کـــراوە. ئەگەر دەروونـــی مـــرۆڤ تـــا ڕادەیەکـــی دیـــاریکراو گەورە ببـێ ئەوا ڕێگـــری دەکـــات لەوەی ئـــایینپەروەر بـــێ و خۆشەویســـتی ڕاســـتگۆیانە بەرپابکـــا، شـــتەکان لە ناوەڕۆکیـــان دادەڕنـــێن و ژیـــان مانای خۆی لە دەست دەدات.

هەر ئەم سیســـــەتمە پێـــــی وایە دەروونپەرســـــتی بنەمـــــای خراپەکـــــانە، هەوڵ و کۆشـــــش بەدوای چێـــــژ و خۆشـییەکان ڕاکـردنە بـۆ تـراویلکە.((تَعِـسَ عَبْـدُ الـدِّينَارِ وَالـدِّرْهَمِ وَالقطيفَـةِ وَالخَمِيصَـةِ)).هـیچ شـتێ ئـادەمیزاد ڕزگـار ناکـات لەو هەمـوو کەساسـی و کێـشەیە، تەنهـا ڕووکـردنە خودانەبێـت.((وَإِنَّ إِلَىٰ رَبِّـكَ الرُّجْعَـى)).((وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنتَهَى)).

بەهـــا گەلێکـــی جـــوان و شـــیرین کە جیهـــان پێویســـتییەتی، لەتوانایـــدایە ملیۆنەهـــا مرۆڤـــی کەســـاس

ڕزگاربکـــات و لەفەرمـــوودەیەکی جـــوان ئەو مانـــایە دووپـــات دەکـــاتەوە، لەئەنەســـەوە خـــودا لێـــی ڕازی بێـــت ((پیـــاوێکی خەڵکـــی بیابـــان نـــاوی زاهیـــر بـــوو، شـــتی بیابـــانی پێشکەشـــــــــــــــی پێغەمبەر(د.خ)دەکـــــــــــــــرد، پێغەمبەر(د.خ)هەمووشـــتێکی بـــۆ ئامـــادە دەکـــرد ئەگەر ویســـــتبای بچێـــــتە دەرەوە، پێغەمـــــبەری خـــــودا دەیفەرمـــوو:-(ســـوود لە شـــتی بیابـــانیی زاهیـــر دەبینـــین، ئـــێمەش مەدیـــنەی بـــۆ ئامـــادە دەکەیـــن)، پێغەمـــبەری خـــودا(د.خ) خۆشـــی دەویســـت، ئەو پیـــاوێکی ناشـــیرین بـــوو، کاتێـــک پێغەمـــبەری خودا(د.خ)چـــوو بـــۆ لای کەل و پەلەکـــانی دەفرۆشـــت، پێغەمـــبەری (د.خ) لەپشـــتەوە لە ئـــامێزی گـــرت و زاهیـــریش نەیـــدەبینی، زاهیـــر وتـــی: ئەوە کیـــێە؟ بەرم بـــدە، کە ئـــاوڕی دایەوە زانـــی پێغەمـــبەری خـــودایە(د.خ)، پشـــتی بە ســـنگی پێغەمـــبەرەوە نووســـاند، کاتێـــک ناســـی خـــاونەبۆوە، پێغەمـــبەری خـــودا(د.خ) فەرمـــووی:-کـــێ ئەم بەنـــدەیە دەکڕێـــت؟ ئەویـــش گـــوتی:-ئەی پێغەمـــبەری خـــودا، کەواتە ســـوێند بە خـــودا دەبینـــی بـــێ بـــازاڕم، پێغەمـــبەری خـــودا فەرمـــووی:بەڵام لای خـــودا بـــێ بـــازاڕ نیت،یـــاخود فەرمـــووی:-بەڵام لای خـــودا تـــۆ زۆر بەنرخ و گرانبەهای)).

هەر بەم ســـاناییە، ئەم بەنـــدەیە لێـــرەدا کە هـــیچ نـــیە لای خەڵکـــی، دەبێـــتە کەســـێکی گرانبەهـــا نەک لای هەر

کەسێک بەڵکو گرانبەها لای خودای بالادەست، دروستکاری ئاسمانەکان و زەوی، کەواتە دوای ئەمە بەهای بیروڕای خەڵکی و حوکمدانیان چییە!؟چی شتێک دەتوانێت زیانت پێ بگەیەنێت ئەگەر لای خودای میهرەبان گرانبەها بوویت؟!

لەکۆتاییدا ئەمە مانای ئەوەنیە کە خۆت بدەیت بە دەستەوە و هەوڵ نەدەیت و هۆکارەکان نەگریتەبەر، بەڵام لەگەڵ من تەماشای ئەم فەرمودە جوانە بکە کە کاروبارەکان لەشوێنی خۆیان دادەنێت و لەسەروو توانای خۆت داوات لێ ناکات و لەسەر ئەوەی بەدەستیشت نیە سەرزەنشتت ناکات:-((إنَّ اللهَ يَلومُ على العَجزِ، ولكِنْ عليك بالكَيسِ، فإذا غلَبَك أمرٌ، فقُلْ: حَسبيَ اللهُ ونِعْمَ الوكيلُ)).

کەمتەرخەمی بریتییە لە دانیشتن و نەگرتنی هۆکارەکان و خاووخلیچکی و هەڵنەگرتنی بەرپرسیاریێتی، ئەمەیان خودای گەورە سەرزەنشتت دەکات لەسەری و لێپێچینەوەت لەگەڵدا دەکا لەسەر ئەوەی تەمبەڵیت هەڵبژاردووە، ئەمە و پێغەمبەر(د.خ) ئامۆژگاری کردووین ئەم دوعایە بکەین، ئیمامی بوخاری لە ئەنەسی کوڕی مالیکەوە،خودا لێی ڕازی بێت،دەگێڕێتەوە کە گوتوویەتی:- خزمەتکاری پێغەمبەری خودام دەکرد، زۆر گوێبیستی ئەم دوعایە

دەبووم،دەیفەرموو:-((اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ)).

پێغەمبەر(د.خ) لەدوعا و پاڕانەوەکانیدا زۆر پەنای دەگرت بەخودای گەورە لەخەم و پەژارە و ئازاری دل و دەروون و شتەکانی تری لەم جۆرە.

خەفەت بریتییە لە سەرقاڵبوونی دەروون و شڵەژانی دل بە پێشبینی شتێکی خراپ کە لە ئایندەدا ڕووبدات، خەمباریش بریتییە لە ئازاری دل و دەروون بەهۆی کارێکی ناحەز و ناشیرین کە بە فیعلی ڕوویداوە.

ئەمە و پێغەمبەر(د.خ) نەتەوەکەی فێرکردووە کە هەموو ئێواران و بەیانیان پەنابگرن بە خودا لەخەم و خەفەت و پەژارە و دڵەڕاوکێ، چونکە ئەمانە زۆر زیان بەجەستە و ئەقڵی مرۆڤ دەگەیەنن، هەروەها زیان لە دل و دەروون و دین و دونیاکەشی دەدەن، ئەمانە بیر و هۆش تێک دەدەن، دل سەرقاڵ دەکەن، جەستەش قورس دەکەن و بێهێزی دەکەن، لەکارەکەی سستی دەکەن، زۆر جاکە لە دەستی ئەو بەندەیە دەردەچێ، دل و دەروونی کەسەکە لە خوداپەرستی و ئەرکە ئایینییەکان سارد دەکەنەوە، دووچاری بێئومێدی و ڕەشبینی و داڕمانی دەکەن.

ئەگەر ئـــادەمیزاد ڕەشـــبین بـــوو ســـنگی دەگوشـــرێ، هەناســـەی بێهیـــوا دەبێـــت، بیـــر و هۆشـــی چەقبەســـتوو دەبـــێ، وەک نـــامێنێ، لەجموجـــوڵ دەکەوێ، لەمـــاڵ دادەنیشـــێ وەک دانیشـــتنی هیـــوابڕاوان، تەنگەتـــاو و شـــپرزە دەبێـــت لەهەمـــوو ڕووداوێـــک دەترســـێ، بەهەر هۆکـــارێکی کەم تـــوڕە دەبـــێ، بەبـــێ نەخۆشـــی ســـکاڵا دەکـــا و نەخـــۆش دەکەوێ، هـــیچ شـــتێ نـــابینێ لە ژیـــان شایســـتەی ژیـــان بـــێ وەکـــو ئەوەی بمرێـــت بەرلەوەی مەرگ بگاتە سەری.

ئەم تەمبەڵـــی و دەستەوســـانە ڕەت کراوەیە؛چـــونکە مـــرۆڤ لە جموجـــوڵ دەخـــات و دایدەنیشـــێنێ، بەڵام کەســـی ژیـــر و ئاقـــڵ هۆکارەکـــان دەگـــرێتە بەر و هەوڵ و کۆشـــش دەکـــات، هەرچیـــیەک لە توانـــا و هێزیـــدا بێـــت ئەنجـــامی دەدات و کەمتەرخەمـــی لە هـــیچ بـــوار و چالاکییەکـــدا ناکـــات، بەڵام لە کۆتـــایی کاروبارەکـــان هەنـــدێ شـــت بەســـەرتدا زاڵ دەبـــێ، ناتوانیـــت بـــگەی بە هەمـــوو ئەو شـــتانەی ئـــارەزووت دەکـــرد، هەنـــدێ جـــار خەونە ئەرخەوانییەکانـــت بە بەردە ڕەقەکـــانی ژیـــان دەکەون. ئەگەر لەو کەســـانەیت کە گوتـــاری گەشـــەپێدانی مرۆیـــی حەزلـــێ دەکەن، کە(مـــن) بە پیـــرۆز دادەنێـــت و پێـــت دەڵـــێ تـــۆ دەتـــوانی هەرشـــتێک بکەیـــت، هەر ئەنجـــامێکی گـــۆڕاو هـــیچ هۆکـــارێکی نـــیە تەنهـــا خـــۆت

نەبیت؛ چونکە تەنها و تەنها خۆت جڵەوی کار و بارەکانت لەدەستدایە، ئەو ساکە بێهیوا دەبیت و لەوانەشە توشی خەمۆکی و شڵەژان ببیت. بەڵام ئەوەتا پێغەمبەر(د.خ) دەڵێت:-کاتێک دووچاری ئەمە دەبیت و لە هەندێک کاروبارەکانت شکستت دێنی ئەوکاتە بێئومێد مەبە بەڵکو پشت بەخودا ببەستە و دەستەوستان مەبە و بڵێ خودام بەسە و هەرئەویش باشترین پشت و پەنایە، داوای هاوکاری و پشتیوانی لەخودا بکە.

شوێنەواری ژیانی بەکاربردن

لەسەر دەروون

ئەوکاتەی من تەمەنم نۆ ساڵان بوو، بیرم دێت لە تەنیشت ئەو ماڵەی تیایدا دەژیام، زەوییەکی بەرفراوان هەبوو، بە بێ خانووبەرە و ئۆتۆمبیل و قەرەبالغی، تەنها چۆڵەوانی بوو.

دەچووین لەوێ یاریمان دەکرد، بەدرێژایی کاتەکانی ڕۆژ و هەرگیز بێزار نەدەبووین، هەموو وزە و توانای خۆمان لە یاری کردن بەکاردەهێنا، بەڵام دەروونمان بنیات دەنرا و بەهێز دەبوو، زۆری نەخایاند و دوای تێ ەڕبوونی چەند ساڵێک، خانوو و باڵاخانەکان زۆر فراوان بوون، ڕووبەری ناوچەی یاریکردنەکان کەم بوونەوە، لەهەمان کاتیشدا شتێکی تر بە هاوڕێکی فراوان دەبوو و بەهێز دەردەکەوت، ئەویش یارییە ئەلیکترۆنییەکان بوون، لەگەڵ تۆڕە کومەڵایەتییەکان. لەئەنجامی ئەوە بە مسۆگەری ڕووبەری یاری کردنەکان کەم بوونەوە تا لەکۆتاییدا هەر نەمان.

تیم کاسر(Tim Kasser))تۆیژەرێکی دەروونی ئەمریکییە بایەخ بە لێکۆڵینەوە لەبابەتەکانی پەیوەست بە بەها مرۆییەکان دەدات، بەتەواوی باسی هەمان دیمەن دەکات،ئەو کاتێک بچووک بووە لەتەنیشت ماڵەکەیان کەنار دەریایەک هەبوو کە چۆڵەوانی بووە و هیچی لێ نەبوو، تەنها منداڵان یاری و گاڵتە و

گەپیان تێدا کردووە، تا ئەوکاتەی ئەم کەنارە گۆڕاوە بۆ مۆڵێکی بازرگانی، ئینجا لەوە بەدواوە زۆرێک لەشتەکان گۆڕانکارییان بەسەرداهات، دوای ئەوەی کە پێشتر خەونی منداڵان بریتی بوو لە شوێنی فراوان بۆ یاری و گاڵتەی بێ کۆت و بەند، ئەوەی زیاتر حەزیان پێی دەکرد کڕینی پاسکیلێک بوو تاکو سواری بن، خەونی(تیم)یش بوو هەروەکو خەونی هەموو ئەو منداڵانەی لەگەڵیدا بوون؛ کڕینی ئەو هەموو یارییانە بوو لەبەشی فرۆشتنی یارییەکانی مۆڵەکە.

ئەگەر لەهەر منداڵێک بپرسیت دەربارەی مانای بەختەوەری لەلای ئەو، بێگومان وەڵامەکەی بەدڵنیاییەوە بریتی دەبێ لە زۆرترین کڕین و بەکاربردن.

ئەگەر بمانەوێت بەتەنها وشەیەک باسی ئەو سەردەمە بکەین کە ئێستا تیایدا دەژین، بەدڵنیاییەوە ئەوە(بەکاربردن)ە، ئێمە بە پلەی نایاب لەسەردەمێکی بەکاربردن دەژین، بەختەوەری مانای بەکاربردنە و بەدەست خستنی زۆرێک لە شتەکانە، ئەگەر بتەوێت بەختەوەری زیاتر بەدەست بێنی ئەوا پێویستە بەکاربردنەکانت زیاتر بکەی، ئەوە سەردەمێکە هەروەکو(ژان ژاک ڕۆسۆ)دەڵێ ((ئارەزووە بێ کۆتاکان))ت تیادا دروست دەکات، کەواتە کەی

دەتوانیت بڵێی گەیشتومەتە ڕادەی پێویست لە بەکاربردن و ئیدی چی تر پێویستیم بەشتی زیاتر نییە؟

وەڵامی ئەوە زۆر بەسانایی ئەمەیە کە ئەمە ڕووندات، ئەوکاتە نابینی کە هەست بکەیت چیدی شتت پێویست نیە و تەواو کارەکانت مەیسەر بوون، چونکە هەمیشە و بەردەوام شتی تازە و نوێ دێتە ئاراوە، بێگومان ئەو پەیامەی هەموو کات پێت دەگات ئەوەیە کە تۆ پێویستت بەشتی زیاترە تاکو بگەیت بە بەختەوەری، بەڕێزم تۆ خاوەنداری ئەم کاڵا قەشەنگە ناکەیت؟ بەداخەوە زۆر شتت لەدەست چوو، لەوانەیە ئەو هەموو خەم و پەژارە و تەنگژەیەی تێی کەوتووی بەهۆی ئەمەوە بێت کە ئەو کاڵا جوان و ڕەنگینەت نەکڕیوە.

بەکاربردن لەسەر تەنها شتێک یان بواریک ناوەستێت، بەڵکو ژمارەیەکی ناکۆتا کاڵا لە هەموو بوارەکانی ژیاندا هەن، هەموویان بانگەواز دەکەن، وەرە بۆ لای ئێمە، لێرە بەختەوەری بەدەست دێنی، ملیۆنەها دۆلار خەرج دەکەن بۆ بانگەشە و ڕیکلام تاوەکو بەم شتە قەناعەتت پێ بکەن و ڕازی بیت.

بەڵام ئایا دەزانی چۆن تینی ئەم بەکاربردنە دەستی پێکرد؟

(کافین ڕایلی)له کتێبی (ڕۆژئاوا و جیهان)باسی ئەو بابەتە دەکات و دەڵێت:-((هێز و توانای دوو بوار بە تەنها، کە بریتین لە:- پەیوەندییە گشتییەکانPR)) و ڕیکلام))، دەتوانێ بیر و ڕای خەڵکی بگۆڕێت، کاریگەری هەبێت لەسەر بڕیاری تاکە کەس لەگەڵ دەرخستنی ئەوەی جیهانی هەڵبژاردنی تاکەکەیان فراوان کردووە، مەبەستیان ئەوەیە کە ئەوان بە خەیاڵ ئازادی دەفرۆشن و هەستێکی ساختە و درۆییەت پێدەبەخشن بە بژاردەی ئازاد.

ئەوەندەمان بەسە کە سەرنج بدەینە چەند نموونەیەکی کەم کە لە شارەزایی و کارامەیی ژیانی کرداری یەکێک لە کرێکارەکان لەم هونەرە نوێیە لە سالانی سییەکاندا وەرگیراوە، ئەویش(ئێدوارد دل بیرنیز)ە، ئەوەی تێیدایە سوودی لە چەندین کتێبی گەورە زیاترە. لەیادەوەریەکانیدا(بیرنیز)باسی ئەوە دەکات کە چۆن یارمەتی (جۆرج واشنطن)ی داوە، لە کۆمپانیای جگەرەی ئەمریکی بۆ هاندانی ئافرەتان لەسەر جگەرەکێشان، لەسەر ڕاوێژی شیکەرەوەیەکی دەروونی کە پێی وابوو ئافرەتان لەو باوەڕەدان کە جگەرە مەشخەڵی ئازادییە، بیرنیز هەستا بە سازکردنی ڕێپێوانێک بۆ جگەرەکێشەکان لە ڕۆژی جەژنی (الفصح)ی گاورەکان لە شاری نیویۆرک

لەسالّی ١٩٢٩، داوای لە سکرتێرەکەی کرد تەلیگراف بۆ سی کچ لە کچانی بەناوبانگ و ناودارێ شارەکە بکات، کە ئەمەش دەقەکەیەتی:-(لە پێناو یەکسانی نێوان هەردوو ڕەگەز،لەپێناو دژایەتی کردنی قەدەغەکراوێکی تر کە بەسەر کچانی هاوڕەگەزماندا سەپێنراوە، لەگەڵ کچە گەنجەکانی تر بڕیارم دا کە مەشخەڵێکی تر بۆ ئازادی داگیرسێنین، ئەویش بە جگەرە کێشان لەکاتی ڕێپێوانەکەمان لە شەقامی پێنجەم لە ڕۆژی جەژنی(الفصح)ی گاورەکان).ئەم ڕووداوە هەرایەکی نەتەوەیی نایەوە،وێنەی ژنەکان لە ڕۆژنامەکان لەهەموو وڵاتدا بڵاوکرایەوە، ژنان لە نیویۆرکەوە بۆ سان فرانسیسکۆ وەڵامی ئەمەیان دایەوە و بە ئاشکرا دەستیان کرد بە جگەرەکێشان، بیرنیز دەرکی بەم ڕاستییە کرد کە خوونەریتە کۆن و ڕەسەنەکان دەتوانرێ لە ڕێگەی دەرکردنی بانگەوازێکی وروژێنەر زاڵ بیت بەسەریاندا، کە لە تۆڕێکی هۆکارەکانی ڕاگەیاندن بڵاوبکرێتەوە.

بەڵام ئەمە تەنها بانگەشەیەک نییە بۆ جگەرەکێشان، بەڵکو بۆ جگەرەکێشانی جۆرێکی دیاری کراوە لە جگەرە، کە (لاکی سترایک)ە و بەرگەکەی سەوزە، بۆ هێنانەدی ئەم ئامانجە بێگومان دەبوایە شۆڕشێکی سەوزباو هەڵبگیرسێنرێ، کۆمپانیای لاکی

ستراتیژیەت، بابەتەکان، کاتی پێویست بۆ چالاکییە نەخشە بۆ داڕێژراوەکان. بەم جۆرە چەندین تۆڕینەوەی سایکۆلۆژی دەربارەی کاریگەرییەکانی ڕەنگی سەوز ئامادەکران، هەروەها گرنگترین ئاهەنگێکی سەوز بوو، یەکێک لەبەرهەمهێنەرەکانی ئاوریشم (حەریر)یش هاندرا ڕەنگی سەوز بەکاربێنێ لە کارەکەیدا، خوانێکی بۆ دەرهێنەرانی مۆدە سازکرد، لیستی خواردنەکان ڕەنگ سەوز بوو، هەموو خواردنەکانیش سەوز بوون، یەکێک لە زانایانی دەروونناس هەستا سەربێ و باسی ڕەنگی سەوزی بۆ کردن، ئینجا سەرۆکی بەشی هونەر لە کۆلێژی هنتر دەربارەی ڕەنگی سەوز لەکاری هونەمەندان وتاڕێکی پێشکەش کرد، ڕۆژنامەکانیش موژدەی هاتنی پایزێکی سەوز و زستانێکی سەوزیان بڵاوکردەوە، نووسینگەیەکی ڕەنگەکانی مۆدەی کردەوە، هەروەها کرێکارانی بەشی مۆدەی ئاگادارکردەوە کە ڕەنگی سەوز شای ڕەنگەکانە لە جلوبەرگ و پارچە تەواوکارییەکان(ئێکسسوارات) و تەنانەت دیکۆری

ناوەوەی خانووەکان، نەک هەر ئەوە تەنیا، بەڵکو ١٥٠٠نامە ئاڕاستەی دیزاینکارانی دیکۆر و بازرگانانی کەل و پەلی ماڵان کرا سەبارەت بە سەروەری ڕەنگی سەوز، ئەمەش تاوەکو بایەخدانەکانیان بەو ئاڕاستە تازەیە مسۆگەر بکەن.

کاتێک شاڵاوەکە بەهێز و توند بوو، ئاڕاستەی گشتی بە ئاڕاستەی ڕەنگی سەوز بوو، بەرهەمهێنەرانی تریش دەستیان کرد بەهاتنە ناوەوەی شاڵاوەکە، یەکێک لەوان بۆیەکردنی نینۆکەکانی بەڕەنگی سەوز ڕاگەیاند، یەکێکی دیکەش گۆرەوی سەوزی هێنایە ناوەوە، لە هەموو شارەکانی ئەمریکا دەستکرا بە نیشاندانی نمایشکراوە سەوزەکان، هەروەها هەردوو گۆڤاری فوج و هاربز (بازار) لەسەر بەرگەکانیان مۆدەی سەوزیان پێشکەش کرد، لەکۆتاییشدا نەیارەکانیش هاتنە پاڵ شاڵاوەکە، بەم جۆرە جگەرەی کامل(Camel)ی خستە بازاڕەوە کە وێنەی کچێکی لەسەرە بەرگێکی سەوزی خەت سووری پۆشیوە، ئەمەش هەمان ڕەنگی پاکەتی (لاکي سترایک)ە ، بەم شێوەیە ڕکابەران خۆیان دانیان نا بەوە کە (لاکي سترایک) لوتکەی مۆدەیە.

بەم جۆرە دەبینی کە ڕیکلام ئاڕاستەی خەڵک دیاری دەکات، تۆ هەست بە هیچ کۆت و بەندێک

ناکەیت، بەڵکو هەست بە ئازادی ڕەها و بژاردەی جیاواز دەکەی، بەڵام لە واقیعدا هەموو ئەو بژاردانە حوکمێکی تونددت بەسەردا دەدەن و ئازادی و بەختەوەریت سنوردار دەکەن، و تۆش هەستی پێ ناکەیت.

ئەم خواستە بەکاربەرییە لەمێژەوە بنەڕەتی دانراوە، لەوەتەی مندال لە ژینگە سادەکەی خۆی دەرهێنراوە تاکو خۆی ببینێتەوە لە کۆیلایەتی یاساکانی بازاڕ و گرنگیدانەکانی لە جموجۆڵ و یاری ئازاد، پشتبەستن بە پەیوەندی ڕاستەوخۆ بە هاوڕێکان، گۆڕاوە بۆ منداڵێکی تەمبەڵ و نەزان، هەموو ئامانجی بریتییە لە دەستکەوتنی هەندێک کاڵای بەکاربردن، ئەو یارییانەی یارمەتی گەشەکردنی ئەقڵ و فراوانبوونی ئاسۆی سروشتی ژیانی نادەن، بێگومان لەکۆتاییدا ئەقڵیش بەشێکە لە جەستە، سەرەڕای دێرینی ئەم دەستەواژە بەناوبانگە((ئەقڵی تەندروست لەجەستەی تەندروست دایە)) بەڵام هەر بەڕاستی دەمێنێتەوە و ناکرێ ڕەتبکرێتەوە. لەو جیهانە گەرمەی بەکاربەر، کە خاوەنکارە مەزنەکان بە ئارەزووی خۆیان لێی دەخورن و سووتەمەنییەکەی دەکەنە داڵغە و خەیاڵی خەڵک، جیهانێکی ملکەچ دێتە ئاراوە، منداڵان بێتاوانیان شێوێنراوە و مافەکانیان

بەدەست نەهێناوە لەو ژیانە سادەیە کە ڕۆح بەرزدەکاتەوە و ئەقڵیش ساف دەکات. ئەم یارییە بەدەرناکەوێت تەنها کاتێک گەورە دەبین و ملکەچی نابین پاش ئەوەی سەربەخۆ دەبین بەڵکو بابەتەکە هەر لەمندااڵییەوە دروست دەبێت.

چۆن هەزی بەکاربردن تیاماندا سەر هەڵدەدات؟

دوو زانای کەنەدی لە بواری دەروونزانی وەاڵمی ئەوەمان دەدەنەوە کە تاقی کردنەوەیەکیان لەسەر کۆمەڵێک منداڵ ئەنجام داوە.

منداڵەکانیان کردووە بە دوو تیم، تیمێکیان لەسەر یارییەک ڕیکلامی بازرگانییان بینیوە، تیمەکەی تر نەیانبینیوە، ئنجا بۆ هەریەک لەو دوو تیمە دوو بژاردەیان خستنە بەردەست:-

ئەو یارییە هەڵبژێرێ لەگەڵ منداڵێکی بەسۆز و ئارام و بێ وەی، بەاڵم ئەو یارییەی لەگەڵ نیە کە لە ڕیکلامەکەدا بینیویانە، یاخود ئەو یارییە هەڵبژێرێ لەگەڵ منداڵێکی تێکدەر و ئاژاوەگێڕ بەاڵم ئەو یارییەی بینیویانە لەگەڵ ئەودایە. ئەنجامەکە ئەوە بوو ئەو تیمەی ڕیکلامەکەی بینیبو منداڵە تێکدەرەکەی هەڵبژارد چونکە ئەو یارییەی لەگەڵ بوو کە خوازیاری بوون،بەم شێوەیە ڕاگەیاندن ئارەزوویەکی زیانبەخشت تیادا دروست دەکات بۆ ئەنجام دانی

شتێک،ئەم شتە هەڵدەبژێریت تەنانەت ئەگەر لەسەر حسابی بەختەوەریشت بێت، یان تەندروستیت یان هەر شتێکی تر، لەبەرئەوەی هەروەک وتمان مانای بەختەوەری بەدوور لە خەملاندنەکانی کەسیی خۆت دەستنیشان کراوە، یاخود بژاردە تایبەتییەکانت، بەڵکو لە قاڵب دراوە و بە ئامادەکراوی پێشکەشت کراوە، هەر بۆیە تۆ ڕام کراو و ملکەچی ویستێکی بێ ئەوەی هەست بکەی و ئەو دیاری دەکات چ شتێک بەختەوەرت دەکات و چی شتێک نابووتت دەکات، لەبەردەم دەزگای ڕاگەیاندن و پڕوپاگەندەی سەرسەخت تاک خاوەنی هیچ هێز و توانایەک نیە تەنها دەبێ شوێن پێی بکەوێ و وەڵامی ئاراستەکردنەکانی بداتەوە، لەمەشدا گەورە و بچووک، ژن و پیاو وەکو یەکن. بەمەش گۆڕینی تاک ئاسان دەبێت نەک هەر لەسەر ئاستی پەسەندکردنی کڕینەکان یان ئارەزووکردن لە کاڵای بە ئامانج گیراو، بەڵکو گۆڕینی بەهاو ئاراستە و سیستمی فیکری بەتێکڕا ئاسان دەبێت.

ئەوەی جێی سەرسوڕمانە لێرەدا من لە دەروونی خۆمدا ئەم شتانە دەبینم و ئاگادارم لێیان، بە شێوازی بازاڕ ئەگەر چوویت بۆ شت کڕین، وا هەست دەکەم یەکێک بێ هۆشم دەکات، وەکو ئەوەی هیچ کاڵایەکی

عـادی لەبەردەمـم نەبینـم، بەڵکـو شـتێک دەبینـم ئەگەر نەیکـرم ئەوا نـاتوانم بچـمە دەرەوە لەو شـوێنە، ئەگەر بەسـەر دەوونـی خـۆم زاڵ بـووم و نەم کـڕی، واهەسـت دەکەم بەڕاسـتی شـتێکم کەمە و هەسـت بە تەنگەتـاوی دەکەم.

دکتـۆر (عبـدالوهاب المسـيري) هەمـان قسـە دەکـات، دکتـۆر لەکتێبەکەی گەشـتی ڕۆشـنبیریم دەڵـێ:- کاتێـک ڕۆیشـتم بـۆ ویـلایەتە یەکگرتووەکـان، مـن و هاوسـەرەکەم هەر لە سـەر ئەو سـتانداردانە دەڕۆیشـتین کە لە کۆمەڵگـای میسـری بڵاوبـوون لە کۆتـایی سـاڵانی پەنجاکـان، لەوانەش گۆشـتی مریشـک لە لـوتکەی هەڕەمـی گۆشـتەکان بـوو کە ڕێکخراوبـوو لەگەڵ جۆرەهـا گۆشـتی جیـاواز، بـۆیە خـواردنی ئەم جـۆرە گۆشـتە جۆرێـک بـوو لە جۆرەکـانی خۆشـگوزەرانی بە گـوێرەی گۆشـتەکانی تـر، نەمـدەزانی هۆکـاری ئەم بە باشـتر زانیـنە چیـیە، و ڕەنـگە بـۆ ئەوە بگەڕێـتەوە کە مریشـک لەجۆرەکـانی تـری گۆشـت گرانتـر بـوو، ئـێمە هەر لەسـەر ئەو ڕەوتە دەژیـاین و پێمـان وابـوو گۆشـتی مریشـک گۆشـتێکی نـاوازە و نایـابە، ئەوەیشـی یـارمەتی ئەمەیـدا ئـێمە تێبینـی ئەومـان نەکردبـوو کە نرخـی مریشـک لە ویلایەتەیەکگرتووەکـان بەبەراورد بە گۆشـتەکانی تـر کەمە، چـونکە مـن و

خێـــزانم بە دەگـــمەن نەبێـــت تەماشـــای نرخەکانمـــان نەدەکـرد، گرنـگ ئەوەیە ئەمە حاڵمـان بـوو، لەنـاو خەیـاڵی میســریدا دەژیـاین، تـا ئەوکـاتەی هـاوڕێیەکی ئەمریکـی ســەردانی کــردین، بەشــێوازێک کە بــێ تــاقەتی پێــوە دیـاربوو گـوتی دەچێـتە مـاڵەوە تـاوەکو ماشــە ســپی و مریشـک بـۆ مێـردەکەی لـێ بنێـت، منـیش گومـانم بـۆ دروسـت بـوو و لـێم پرسـی هۆکـاری ئەم بـێ تـاقەتییەی چـــیە؟ لەمیـــانی وەڵامەکەی تێگەیشـــتم کە گۆشـــتی مریشـــک بەکەمتـــرین جـــۆری باشـــی گۆشـــتەکان دەژمێردرێـــت، لە خـــواری خـــوارەوەی هەڕەمەکەدایە، لەبەر ئەم هۆکارەیە هەرزانترین جۆری گۆشتەکانە.

لەســـەرەتادا لەم ڕێکخســـتنە ســـەرم ســـوڕما کە بەتەواوی جێـــاوازە لە هاوتـــا میســـرییەکەی، بەڵام لەگەڵ ئەوەشـــدا یەخە(بەرۆکـــی گـــرتم) و لەبەر نەبـــوونی گۆشـــتی مریشـــبکم دەخـــوارد، بەڵام گۆشـــتەکانی تـــر، کاتێـک پـارەی پێویسـتمان لەبەردەسـت بـوایە بـۆ کڕینـی ئەوا دەمانکڕی.

تـــام و چێـــژی مریشـــکم لەدەممـــدا هەرزان بـــوو، هەر مـــن بـــووم کە زۆر زۆرم پـــێ خـــۆش بـــوو چێـــژم لـــێ وەردەگـرت، بەخـۆم پـێ دەکەنـیم، بەگـوڕانم بەڵام بێهـودە بـــوو، چـــونکە کۆمەڵگـــا ڕیزبەنـــدی لەپێشـــینەکانی چێـــژ

وەرگرتنی بۆ دەستنیشان کردم، بەناچاری مۆدێلی هەستکردنم داهێنا.

دکتۆر (عبدالوهاب) لە قسەکانی بەردەوام دەبێت و دەڵێت:-

لەگەڵ کۆمپانیاکانی فڕۆکەوانیش هەمان شت ڕوویدا، حەزم دەکرد بە فڕۆکە سەفەر بکەم، چونکە زۆر ئارامیم پێ دەبەخشێ، جا لەناو فڕۆکەخانە یان لەناو فڕۆکەکە، چونکە کەس ناتوانێ پەیوەندیم پێوە بکات، ڕۆژنامەکان دەخوێنمەوە، کوپێک قاوە دەخۆمەوە و دادەنیشم تاکو بەئاسوودەیی و ئارامی بیربکەمەوە.

بە سروشتی خۆم بە پلەی گەشتیاریی سەفەرم دەکرد، تا ئەوکاتەی ڕیکلامی یەکێک لە کۆمپانیاکانی فڕۆکەوانیم بینی، کە باسی مەودای فراوانی کورسییەکانی پلەی یەکەمی دەکرد، وێنەی سەرنشینێکی نیشاندابوو کە لەسەر کورسییەکەی درێژبووبوو، بەبەراورد بەسەرنشینی پلەی گەشتیاریی، کە وێنەکەی دوای ئەوە دەردەکەوت و لەبەر ئازار لەسەر کورسییەکەی خۆی وەردەگێڕا، مستی لەدراوسێکەی دەدا بەبێ مەبەست، لەو ساتەوە سەفەرکردنی بە پلەی گەشتیاری بوو بە بابەتێکی ئازاربەخش بۆ من، ئەوە بارودۆخی منە دەزانم چی لە

دەوروبەرمـــدایە و زۆر چـــاک ئاگـــادارم پێـــی،ئەی چـــی دەڵێـــی بەهـــاوڵاتییەکی باشـــی ئەمریکـــی کە نقـــوم بـــووە لە هۆکارەکانی ڕاگەیاندنی ڕۆژانە بە کاڵای نوێوە؟!

بیـــربکەوە ئەم شـــتە لەگەڵ یەکێکـــی وەکـــو دکتـــۆر (عبـــدالوهاب المســـيري) ڕووبەدات کە ئەوکـــاتە ڕاگەیانـــدن بەم شـــێوەیەی ئێســـتا ســـنووری نەبەزانـــدبوو وەکـــو ئەو ساتەی تێیدا دەژین!

دەبـــێ ئـــێمە دۆخمـــان چـــۆن بێـــت لەگەڵ ئەو هەمـــوو شتەی ڕۆژانە تووشیان دەبین؟!

بـــۆیە پێویســـتە لەســـەرت بەر لەوەی ڕابمـــاڵڕێی لەجـــۆری بەکـــاربەری پرســـیار لەخـــۆت بـــکەی بەڕاســـتی مـــن چـــیم پێویســـتە، جـــۆری بەرامـــبەر لەژیـــانی ئـــاڵۆز و پـــڕ بەکـــاربردن تـــاقی بکەیـــتەوە کە ئەویـــش ژیـــانی ســـادە و ســـــــاکارە، کە ناســـــــــراوە بە(minimalism))، ئەمە چەشـــنێکە کە دەســـتی بە بڵاوبـــونەوە کـــردووە و چەنـــدین دیکۆمێنتـــــــاری باســـــــی لێـــــــوە دەکەن، ئەمەش کـــاردانەوەیەکی لـــۆژیکییە(مەنتیقییە) لەســـەر جـــۆش و خـــرۆش بەکـــاربردن کە بڵاوبـــۆتەوە، کاریگەرییەکـــانی لەســـەر ئـــادەمیزاد. بەکـــورتی ئاســـانکردنی ژیـــانە تـــاکو تەنهـــا پێداویســـتییەکانت دابـــین بکەیـــت و شـــتی زیـــادە نەکەیت(نەکڕیت).

لەکۆتاییشدا پرسیار لەخۆت بکە:-

ئەو شـــتانە چـــین کە بەهایـــان هەیە لەژیانمـــدا و بەڕاســـتی ڕێزیـــان دەگـــرم نەک ئەوانەی بەســـەرمدا دەسەپێنرێن؟

بێگومـــان ڕێبـــازی ڕزگـــاربوون لەم کـــۆیلایەتی بەکـــاربردنە، بـــریتییە لە گێـــڕانەوەی هۆشـــیاری بـــۆ تـــاک، دەبـــێ کەمێـــک بوەســـتێ و بەر لەهەر هەنگاوێـــک پرســـیار لەخـــۆی بکـــات، بـــۆچی ئەوە دەکەم کە دەیـــکەم؟ بـــۆچی جـــزدانەکەم یـــان کـــارتی بـــانکیەکەم دەردەهێـــنم بـــۆئەوەی ئەم کـــاڵایە بکـــڕم؟ ئایـــا بەڕاســـتی مـــن پێویســـتم بە گـــۆڕینی مۆبـــــایلەکەم هەیە؟ ئەو جیـــــاکەرەوە جیـــــاواز و مەترســـــیدارانە چـــــین کە مۆبـــــایلە تازەکـــــان هەیـــــانە؟ جیـــاوازی ســـەرەکییان چـــیە؟ چـــی شـــتێک کـــاریگەری لەســـەر ژیـــانم دەبـــێ و گۆڕانکـــاری تێـــدا دەکـــات بەرەو باشـــتر ئەگەر کـــڕیم؟ ئایـــا دەکـــرێ دەروونـــم مانـــدووبکەم لەڕووی مـــاددییەوە چـــونکە ئـــامێرە تـــازەکە تەنهـــا کـــامێراکەی وردتـــر و باشـــترە؟ ئایـــا بەرلەوەی ڕێکـــلامەکە ببینم هەستم دەکرد مۆبایلەکەم هیچ کێشەی هەیە؟

هەمـــوو پڕۆســـەی کڕینەکانـــت لەســـەر ئەم نمـــونەیە بێـــوە، خـــۆت وا لـــێ مەکە ببیـــتە پـــاروویەکی ســـادە و ئاســـان بـــۆ بازرگانـــانی ئەقـــڵ کە یارییـــان پـــێ دەکەن،ژیریـــت بەتەنهـــا مـــوڵکی خـــۆتە و بـــوار بە هـــیچ

کەسێک مەدە کە ڕۆڵی تۆ ببینێ و بژاردەکانت بۆ دەست نیشان بکات.

بەڵێ ئێمە هەموو کات پێویستمان بە ڕێنمایی کردنە، بەڵام ڕێنمایی کردن بۆ یاسا گشتییەکان و بەهاکان و ڕێگاکانی سەرکەوتنی دەبێت، نەک بۆ دەستنیشان کردنی تایبەتترین تایبەتمەندییەکان وەکو هەڵبژاردنی جلو بەرگ یاخود کالاکانی بەکاربردن، ئەوە تەنها بڕیاری خۆتە، هەمیشە ئەوەت لەبیربێت، بوار بەکەس مەدە پاڵت پێوەبنێ بۆ شتێک کە ئەو دەیەوێ، چونکە زۆر بە ئاسانی خۆت ئەو کەسە دەبی کە باجی ئەوە دەدەیت.

یەکێک لە گرنگترین نیشانەکانی نەتەوە پێشکەوتووخوازەکان بریتییە لەوەی تاکەکانی توانای پاشکەوت کردنیان هەیە، هەمیشە لەبیرت بێ، پاشکەوتەکەت بەڕاستی ژیانت دەگۆڕێت، خاوەندارێت بۆ هۆکارە ماددییەکان دەرفەتت بۆ دەڕەخسێنێ تاوەکو پڕۆژە دواخراوەکانت جێبەجێ بکەیت، یاخود پێداویستییە ڕاستەقینە و کاریگەرەکانت بکڕیت، دوور لەو کالا بەکاربەرانەی داهاتەکانت بەفیڕۆ دەدەن. ئەمەش بانگەواز نیە بۆ ڕژدی یان ڕەزیلی و چروکی، چونکە پاشەکەوتکردن سیفەتێکی باشە خودای بالادەست داوای کردوە لەمیانەی

سەرزەنشـــتکردنی دەســـت بڵاوەکـــان لەو ئـــایەتە پیـرۆزەدا:-((إِنَّ الْمُبَـذِّرِينَ كَـانُوا إِخْـوَانَ الشَّـيَاطِينِ))ئەگەر بە وردی ســەرنجی ئەم ئـــایەتە بـــدەی ئەوا نیشـــانەیەکی زۆر سەرســـوڕهێنەر بەدی دەکەی، بـــۆچی خـــودای گەورە و باڵادەســت نەیفەرمـــووە-إِنَّ الْمُبَـــذِّرِينَ يتبعـــون الشَّـيَطِانِ؟-بەڵکـو فەرمـویەتی-إِنَّهـم إِخْـوَانَ الشَّـيَاطِينِ-چـونکە شـــەیتان هەمیشـــە وابەســـتەی فریـــودانە و ئـــاژاوە نانەوەیە.

ئەمەش بەتەواوی بـــۆ دەســـت بـــڵاو ڕوودەدات، ئەو دەکەوێتە فریـو خـواردنی بەکـاربەر بەبـێ مەبەست تەنهـا لە پێنـــاو خـــودی بەکـــاربردن، خـــۆزگە بـــابەتەکە تـــا ئەو ڕادەیە دەوەســـتا، بەڵکـــو لە زیانگەیانـــدن بەخـــۆی تێـدەپەڕی و زیـان بەکەسـانی تـریش دەگەیەنێـت، ئەو بە بەکـاربردنی بـێ پاسـا و نمـوونەیەک پێشـکەش کەسـانی تـر دەکـات تـاکو شـوێن پێـی هەڵبگـرن و چـاولێکەری بـکەن ،بەم شـێوەیە بەکـاربەران لە ژیـنگەکە بڵاودەبـنەوە ئەکەر توانایـان هەبێـت، دەبێـتە فریـو دەریـان، یـان ئەوانەی دەوروبەری نـــاتوانن لاســـایی ئەو بـــکەنەوە، ئنجـا ڕق و قیـنە و ئیرەیـی لە دەروونیـان دروسـت دەبـێ، بەمەش دەبێـتە ئـاژاوە بۆیـان لەخووڕەوشـت و ئایینیـان، و بـــۆیە خـــودای گەورە و باڵادەســـت، دەســـت بـــڵاوی و شـــەیتانەکانی پـــێکەوە گـــرێ داوە، کەواتە تـــۆش مەبە بە

شـــەیتانێک کەســـانی تـــر فریـــو بـــدات یـــاخود تووشـــی ناکۆکی و ئاژاوەیان بکات.

ڕاهاتن لەسەر چەند ئـەرکێک

لەهەمان کاتدا

هەندێ کات بەسەر مرۆڤدا تێدەپەڕێت زۆر چالاکە تیایدا دەتوانێ شتی زۆر ئەنجام بدات، نایەوێت هەوڵی بەفیڕۆ بدات، بۆیە لە یەک کاتدا زۆرێک لە ئەرکەکانی بەڕێوە دەبات، دەبینی دەخوێنێتەوە و هەوڵ دەدات گوێ بیستی وتارێک بێت و قەسیدەیەکی هۆنراوەش بنووسێ هەموو ئەمانە لەهەمان کات لەبەرئەوەی نایەوێت کات بەفیڕۆ بدات، بەڵام بە خێرایی ئەم هەموو وزەیە لەدەست دەدات و پاش ماوەیەکی کورت جێگەی خەوتنەکەی دەبێتە تاکە پەناگە بۆی.

بەڵام کێشەکە لەکوێیە، ئایا مێشکی ئادەمیزاد لەو پەڕی هێزی وەرگرتن و توانای کارکردن دا نییە؟

بەڵێ، بەڵام لەتوێژینەوە تازەکان دەردەکەوێت مێشکی مرۆڤ لەیەک کاتدا توانای نیە تەرکیز لەسەر کاری زۆر بکات، چونکە زۆربەی کات ئەمە دەبێتە هۆی پەرش و بڵاوی بیروهۆش، یان لانی کەم لاوازی. توێژینەوە دەروونییەکان دووپاتیان کردۆتەوە کە ئەو پرۆسەیەی ناونراوە بە((دابەشکردنی بەئاگابوون)) ناتوانرێت لەو میانەدا ئاگاداری تەواوی دووشت بیت لەهەمان کاتدا، ئەگەر تاک لەهەمان کاتدا دوو ئیش بکات ئەوا تەرکیزی بۆ هەر یەکێکیان دەبێتە ٥٠٪.

بەڵام تەرکیزکـــردن لەســـەر تەنهـــا ئەرکێـــک لەیەک کاتـدا زیـاتر یارمەتیـت دەدات بـۆ ئەنجامـدان و لەهەمـان کاتیشـدا فشـاری دەروونـی و دڵەڕاوکـێ کەم دەکـاتەوە، هەروەک زانـای دەمارەکـان دانییـل لێڤیتـین (Daniel levitin))بڕیـاردەدات سـەبارەت بە کـاریگەری چەنـد ئەرکێک لەهەمان کاتداmultitasking)).

١-زیـادبوونی هۆرمـۆنی کـۆرتیزۆل(ئەو هۆرمـۆنەیە کە بە بەڕپرســـە لە شـــڵەژان)ئەمەش دەبێـــتە هـــۆی فشـاری دەروونـی کە ئاسـتی تەرکیـز و چالاکییـت کەم دەکاتەوە.

٢-زیـادبوونی تێکـڕا سـووتانی گلوکـۆز لەمێشـک لە سروشـتی زیـاتر کە دوای مـاوەیەکی کەم دەبێـتە هـۆی لەدەستدانی وزە و نەمانی تەرکیز.

٣-شتێک ڕوودەدات وەکو ڕاهاتن، بەڵام چۆن؟

ئەقڵـــی مـــرۆڤ هەنـــدێک دەمـــاری گەیەنەر(neurotransmitters))ی تێـــدایە لەوانەش دۆپـامین، کە بەڕپرسـە لە سیسـتمی پاداشـت کـردن، هەسـت کردنـت بە دەسـکەوت، بەڵام تـۆ بەئەنجامـدانی چەنـد ئەرکێـک زۆر زانیـاری تـازە دەخەیـتە نـاو مێشـک، ئەم چـالاکییە یەکـێکە لە هۆکـارە پاڵنەرەکـانی دۆپـامین، ئینجـا ئـارەزووت زیـاد دەکـات بـۆ زۆربـوونی زانیـاری بەبـێ تەرکیـز و بەبـێ دەستنیشـانکردنی زانیـارییە

یەکەمینەکـــان بـــۆ مـــامەڵەکردن لەگەڵیـــدا یـــان زیـــاتر گرنگەکـــان، بـــۆیە پـــاش ئەوە ئەقڵـــت ناتوانێـــت تەرکیـــز لەســـەر یەک شـت بکـا، چـونکە هەمـان هەسـتی پـێ نـادات بـۆ دەســـکەوت، لە کەســـێ کە فێردەبـــێ و تێـدەگات لەوەی فێـری بـــووە، دەگـــۆڕێ بـــۆ کەســـێکی ڕاهـــاتوو لەســـەر زانیارییەکـــان، نە تەرکیـــز و نە ســـوودی بەلاوە گرنـــگ نـــیە، بەڵکـــو تەنهـــا هەســـت بە چێـــژ و خۆشـــی زانیـــارییە تازەکـــان دەکـــات، ئەو تەنهـــا زانیـــاری بەدەســـت هێنـــاوە، وەکـــو کەســـێک وایە کە شـــتی گرانبەهـــا کۆدەکـــاتەوە بەڵام نرخیـــان نـــازانێ، یـــان وەکـــو کەســـێک بە دەیـــان کتێـــب دەخـــوێنێتەوە و نازانێـــت باســـی چـــی دەکەن، خـــودای گەورە ســـەربەرزت کـــات ئەوســـاکە تـــاک تەنهـــا دەبێـــتە گوێـدرێژێک کە کۆمەڵێـک کتێبـی هەڵگرتـووە، ئەم ڕاهـاتنە لەســـــەر کـــــۆکردنەوەی زانیـــــاری بـــــێ تێگەیشـــــتن و ئاگـــاڵێبوون لە نـــاوەڕۆکەکەی تەنهـــا دەبێـــتە ڕاهـــاتوویەک هەســـت بەچێـــژی ڕاســـتەقینە ناکـــات و قـــازانجی مـــاددیش بەدەســـت نـــاهێنێ، ئەمەش تەرکیـــزت بێهێزدەکـــات و بە بـــایەختترین شـــت لە زانســـت و یادەوەرییـــت لەدەســـت دەدەی ئەویش قازانج و بەرهەمەکەیەتی.

لەپەراوێـــزدا: دکتـــۆر (عبـــدالوهاب المســـيري) ئامـــاژەی بـــۆ ئەو بـــابەتە کردبـــوو و نـــاوی نـــابوو((گورگی شـــەڕی زانیارییەکـــان))، وەکـــو ئـــادەمیزاد گورگێـــک

لەناویدا بێت خەریکە پەلاماری بدات و پاڵی دەنێت بۆ خۆێندنەوەی هەموو شتێک، تەنانەت (المسيري) نوسیوویەتی کە ئەو هەموو شتێکی دەخوێندەوە، کە دەستی پێی گەیشتبا تاکو ئەو ڕادەیەی هیوای دەخواست هەرچیەک مرۆڤ بەرهەمی هێناوە خوێندبایەوە.

لێرەدا تاک لە ئارەزوومەندێک بۆ زانیاری دەبێتە ئارەزوومەندێک لەو پرۆسەیەی دەبێتە هۆی گەیشتن بە خودی زانیاری. وەکو یەکێک بەباشی وێنە ناکێشێ بەڵام تەنها حەز لە گرتنی فڵچە دەکات، ئاخۆ ئەنجامەکەی چی دەبێت؟ تەنها چەند تابلۆیەکی شێواو و تێکەڵ کردنی ڕەنگەکان بەبێ هیچ چێژ و جوانییەک.

زانای دەمارەخانەکان لە زانکۆیMTT ، ئیرل میلر (earl miller)هەستا بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەیەک لەسەر کۆمەڵێک کەس، داواکرا لێیان تەرکیز بکەن و دووبارە ڕەنگەکان ڕێک بخەنەوە کە لەبەردەمیان دەردەکەوێ، لەهەمان کاتیشدا بە بەکارهێنانی ئامێری هێڵکاری مێشک(EEG)هەستا بە پشکنینی مێشک، بۆی دەرکەوت ناشێ و ئەستەمە بتوانی تەرکیز لەسەر زیاتر لە شتێک یان دووشت بکەیت لەهەمان کاتدا، کاتێک ئێمە هەوڵ دەدەین تەرکیز لەسەر زیاتر لەشتێک بکەین لە یەک کاتدا ئەوا

ئـێمه بەخێرایـی تەرکیزمـان دەگـوازینەوە لە شـتێکەوە بـۆ شتێکی تر.

ئیـدوارد هالویـل(Edward hallowel)پزیشـکێکی دەروونناسـە ڕوونـی دەکـاتەوە کە هۆکـاری ئەمە ئەوەیە کە تـۆ بـۆ مـاوەی چەنـد چرکەیەکـی کەم ئەو بـابەتەی هەوڵ دەدەی تێـی بـگەی، پشـتگوێی دەخەی، بەتەواوی تەرکیـزت دەگـوازیتەوە بـۆ سـەر بـابەتێکی تـر، ئەنجامەکەشـی بـریتییە لە کەمـی تەرکیـز و لاوازی بەرهەم هێنان.

کەواتە ئامۆژگـاریـیەکە ئەوەیە کە بەهەوڵ و توانـات تەرکیـز بـخەرە سـەر یەک شـت، کۆتـایی پـێ بێـنە و ئنجا بچۆرە سەر شتی دواتر و بەم شێوەیە.

بێگومـان زانیـاری وەکـو هەر شـتێکی تـر وایە، بنیاتنـانە لەسـەر یەکتـر، هەنگاونـانە بەدوای یەکـدا، جـا بـۆئەوەی سـوود لە خوێندنەوەی کتێبێک ببینـی بێگومـان دەبـێ یەکەم شـت فێـری خوێندنەوە ببیـت، بـۆئەوەی کرداریکـی ژمێرەیـی ئەنجـام بـدەی بێگومـان پێویسـتە یەکەم جـار فێـری ژمارەکـان و پەیوەنـدییە بیرکارییەکـان ببیـت، هەنگـاو دوای هەنگـاو ڕێکیـان بخەیـت. بەم شـێوەیە دەبـێ بە بیـر و هـۆش و ئاگابیـت تەرکیـز بخەیـتە سـەرکارێکی دیـاری کـراو و بەباشـترین شـێوە جێبەجێـی بـکەی، ئینجـا بچیـتە سـەرکارەکەی دوای ئەو،بەمەش

بنیاتنانەکەت لەسەر بنچینەیەکی پتەو و بنکەی جێگیر تەواو دەکەیت. بەڵام ئەوەی هەموو کارێک لەیەک کاتدا ئەنجام دەدات ئەوا بنیاتنانەکەی بەخێرایی دەڕمێت.

بەڵام شێوەیەکی تر لە جۆرەکانی فرە ئەرکی هەیە لەوانەیە بەسوود بێت:-

تۆێژینەوەیەکی بەریتانی لە (lancet journal)بڵاوکراوەتەوە، دەڵێت وێنە بەشێوەیەکی هەڕەمەکی لە کاتێکدا ئەرکێکی تر ئەنجام دەدەی هاریکاری تەرکیزکردن دەکات و دڵەڕاوکێ کەم دەکاتەوە؛ ئەمەش لەبەرئەوەیە کە تۆڕی دەماری مێشک چالاک و کارا دەکات و بیرکردنەوە بەهێز دەکات، بەشێوەیەکی هەڕەمەکی وێنە دەکێشی و بەبێ تەرکیز لەگەڵ ئەوەی ئەنجامی دەدەیت.

تۆێژینەوەیەکی ئەمریکی هەروەها دەڵێت شتە هەڕەمەکییەکانی بەبێ تەرکیز ئەنجامیان دەدەین بۆ نموونە تۆپێک بەدەستمان دەگرین و دەیکوشین و وازی لێ دەهێنین، یاخود چرکە چرک کردن پێنووس هەستکردن بە دڵەڕاوکێ کەم دەکاتەوە، بەڵکو ئەمەش هەروەها یادگە چالاک دەکات. لێکۆڵینەوەیەکی بەریتانی ساڵی ٢٠٠٩ بڵاوکراوەتەوە دەڵێت ئەو کەسانەی پێنووس بەکاردەهێنن بەشێوەیەکی هەڕەمەکی لەکاتی خوێندن و سەعیکردن، ئەوا

بیرهێنانەوەیان بەڕێژەی ٢٩٪ باشترە لەکەسانی تر. ئەمەش بیرۆکەی یەکەم ڕەت ناکاتەوە، چونکە هەموو تۆڕینەوەکان بەیەک ئاڕاستەن، ئەویش دابەزینی ئاستی گرژی و دڵەڕاوکێیە، لەگەڵ چالاککردنی ئەقڵ، دەکرێت تۆ زیاتر لە ئامانج و مەبەستێکت هەبێ، بەڵام لەیەک کاتدا تەرکیز بخەرە سەر تەنها کارێک.

چۆن کارە لەپێشینەکانمان ڕێک بخەین؟

کاتێک ئێش و کارەکان کۆدەبنەوە لەسەرمان و کەڵەکە دەبن و نازانین چی بکەین و چۆن دەستپێ بکەین، زۆربەمان دەگۆڕێین بۆ دۆخی(autopilot)یان فڕۆکەوانی ڕۆبۆتی، ناوەستێ تاکو کارە لەپێشینەکانی ڕێک بخات، چی پێویستە کاتی بۆ تەرخان بکات، ئەمەش گرژی و تەنگەتاوی زیاتر دەکات، بۆیە ئامانجی یەکەم بەرلەوەی ئەو شتە دیاری بکەی کە دەستی پێدەکەی بریتییە لەوەی تەماشای بەردەستی خۆت بکەی بە تێڕوانینێکی بابەتییانە نەک سۆزداری! بەڵام چۆن؟ مەبەست لە تێڕوانینی بابەتییانە چییە؟

لە لێکۆڵینەوەیەکی هاوبەشی نێوان بەریتانیا و ئوستڕالیادا ساڵی٢٠١٦ ، توێژەرەکان دوو پرۆژەیان دا بە بەشداربووانی توێژینەوەکە تاکو جێبەجێیان بکەن، یەکێکیان بەشێوەیەکی باش و ڕێکخراو دیاربوو، ئەویتریان دیاربوو دەرفەتی کەمتر بوو بۆ

ئەوەی جێبەجێ بکرێت، بە شێوەیەکی باش دەرنەدەکەوت.

تاقیکردنەوەکە پاداشتەکەی کەم بوو تەنها دە سەنت بۆ تەواوکردنی هەردوو پڕۆژەکە، نیوەی خەڵاتەکە بۆ ئەنجامدانی یەکێکیان، لەبەرئەوەی دامەزرێنەرانی تاقیکردنەوەکە دەزانن ڕێژەی سەرکەوتنی پڕۆژەی دووەم کە قورسە دەگاتە تەنها ٢٠٪، لەکاتێکدا ڕێژەی سەرکەوتن لە پڕۆژەی یەکەم دەگاتە ٨٠٪، ئەوەش مانای وایە زۆرینەی خەڵکی ئاسانترەکە هەڵدەبژێرێت، بەڵام ئەوان بەشداربووانیان کرد بە دوو بەشەوە:- بەشی یەکەم پێیان گوترا ئەگەر ئەرکەکەیان بەسەرکەوتوویی ئەنجام دا پارەکە دەبەنەوە، بەڵام بەشەکەی تر پێیان گوترا ئەگەر ئەرکەکەیان تەواو نەکرد ئەوا پارەکەیان لەکیس دەچێ. جیاوازییەکەش ڕۆشنە؛هاندانی تیمی یەکەم هاندانە بۆ دەسکەوت، بەڵام تیمی دووەم ترساندنە لە دۆڕان.

بۆیان دەرکەوت تیمی یەکەم بەسەرکەوتوویی ئەرکەکەیان تەواوکردووە و خەڵاتەکەیان مسۆگەر کردووە، بەڵام تیمەکەی تر هەر لە سەرەتاوە سیناریۆی دۆڕانی دانابوو و لە هەردوو پڕۆژەکە شکستیان هێنا.

زاناکـــانی دەروونناســـی ئامانجەکـــان دابەش دەکەن بـــۆ دوو جۆر:-

١-Approach goal(**ئەپڕۆچ گۆل**):-ئەمەش هەوڵـدانە بۆ بەدیهێنـانی ئەنجـامێکی ئەرێنی، نموونە:- من دەســـــت بە پارێزکردن(ڕیجیم) دەکەم تاکو دەگەم بەکێشی تەندروست و پارێزگاری لەخۆم دەکەم.

٢- Avoidant goal-(**ئەڤۆیدنت گۆل**):- ئەوە ڕاکردنە لە ئەنجامە نەرێنیەکان،

نموونە:-پێویســـتە دەســـت بە پـارێزیی(ڕیجیم) بکەم لەبەرئەوەی شێوەم ناشیرینە و تووشی نەخۆشی دەبم.

تۆێژینەوەیەکی بەریتانی ســاڵی ٢٠١٤ دەڵێت:ئیمە هەســت بەگرژی و نیگەرانی دەکەین، کاتێک تەرکیز دەخەینە ســـەر ئـامـانجێکی خۆدوورگرتن Avoidant goal، ئەگەر بتوانیت دووبارە ئامانجەکەت دابڕێژیەوە بۆ گەیشـــتن بە ئەنجامی ئەرێنی لەجیاتی ئەوەی لە ئەنجامە نەرێنییەکان ڕابکەیت،ئەوا شـــوێنەواری ئەمەت بۆ دەردەکەوێ لە پاڵنان و هاندانت و ئەرکەکەت جێبەجێ دەکەیت.

خەیاڵی خۆت بەکاربهێنە:-

لەکـــاتی کەڵەکەبـــوونی کێشـــە و گرفتەکـــان و فشـارەکان و کەمـی کـات ئەسـتەمە بتـوانین بە ئاسـانی کـــارە لەپێشـــینەکانمان دەســـت نیشـــان بکەیـــن، ئەمەش

بەهـــۆی هەســـتی شـــپرزەیی و شـــڵەژان و تەرکیـــز نەکـــردنە، بـــۆیە تـــوێژینەوەیەکی ئەمریکـــی پێشـــنیاری بیـــرۆکەی جیـــابوونەوەی ســـۆزداری emotional distancing))کـــردووە، ئەمەش زۆر بە ســـانایی هەوڵـــدان بـــۆ جیـــاکردنەوەی خۆمـــان بەخەیـــاڵ لەو هەڵوێســـتەی تێیدا دەژین، بەڵام چۆن؟

لەڕێگەی خەیاڵ کردنەوە:-

١-خەیـــاڵی جیـــاکردنەوەی کـــات بـــکە:-خەیـــاڵی پـــاش دە ســـاڵ بـــکە لەئێســـتاوە، بە بۆچوونـــت کـــارە لەپێشـــینەکانت بۆچی بووە؟

٢-خەیـــاڵی جیـــاکردنەوەی کـــۆمەڵایەتی بـــکە:-ئەگەر کەســـێکی نـــامۆ لە شـــوێنی تـــۆ بـــایە، بە ڕای تـــۆ کـــارە لە پێشینەکانی چی دەبوو؟

٣-ئەگەر ئەو هەڵوێســـتە خەیـــاڵ بـــووایە:-ئەگەم ئەم هەڵوێســـتە ڕاســـتەقینە نەبـــێ، بەڵکـــو تەنهـــا خەیـــاڵ بـــێ، بۆچوونت بۆ کارە لە پێشینەکان چی دەبوو؟

لەکۆتاییـــدا پێویســـتە لەســـەرت ئەرکەکانـــت ڕێـــک بخەیـــت بە پێـــی لە پێشـــینەکانیان، گرینمـــان پێتـــی ئەلیـــف((أ))ت بـــۆ ئەرکە گـــرنگەکەت دانـــا و ئەمەیـــان کـــاری لە پێشینەتە، ئنجا((ب))و بەم شێوەیە.

بەم ڕێگـــایە لە نێـــوان ئەرکەکـــان هـــاتوچۆ ناکەیـــت، بەڵکـــو گرنگترینەکـــان ئەنجـــام دەدەیـــت لەپاشـــان گـــرنگەکە.

هەر ئەمەش جیـــاوازی دروســـت دەکـــات لە نێـــوان کەسەکان.

هيّزى ويست

(قوة الإرادة)

بیرم دێ کاتێ لە پۆلی سێهەمی ناوەندی بووم، ئامادەی وانەبێژییەک(محاضرة) بووم دەربارەی گەشەپێدانی مرۆیی، ئەوەبوو وانەبێژەکە باسی هێزی ویستی دەکرد، تۆ دەتوانی هەموو شتێ بکەی، پلانەکانت دەکرێ بێنەدی بەبێ هیچ ئاستەنگ و لەمپەرێک، تۆ بەردەوام بەتوانایت. لەو مەشقانەی کە دەیویست پێی هەڵسین تاوەکو بەتەواوی قەناعەت بکەین کە ئێمە دەتوانین و ئێمە خاوەنی هێزی ویستین بەبێ کۆتایی دەبوو هەمووان بە پێوە بوەستین و باڵەکانمان بکەینەوە وەکو ئەوەی بفڕین، ئنجا دەستەکانمان لوول بدەین تا ئەوپەڕی توانا، لە پاشان پرسی لێمان ئایا وادەبینین کە ئەوە ئەوپەڕی توانایە کە پێی گەیشتوون، سوپرایزێکم بۆتان هەیە، چاوتان بنوقێنن، وا خەیاڵ بکەن کە دەستتان دەپێچنەوە تا شوێنێکی دوورتر لەوەی پێی گەیشتوون، تۆ دەتوانیت ئەم کارە بکەیت، ئێستاش چاوەکانتان بکەنەوە، جارێکی تر تاقی بکەنەوە، ئەوەی سەیر و نامۆبوو من گەیشتمەوە هەمان ئاستی پێشوو و لە ژێرەوە دەستم بە پێکەنین کرد، لەگەڵ ئەوەشدا کە من بچوکترین کەس بووم لە هۆڵەکەدا بەڵام زۆر لام ڕوون بوو کە ئەمە هەمووی بێهوودەیە، ئەو جێگەیەم بەجێ هێشت

و دوورکەوتـــمەوە لە گەشـــەپێدانی مرۆیـــی و ئەو قســـە پرۆپوچانەی باسم کردن.

بـــابچین بـــۆ ئەوەی بـــزانین زانســـت چـــی دەڵـــێ سەبارەت بەهێزی ویست و سروشتەکەی.

کاتێـــک دووچـــاری فشـــارێکی زۆر و بەدوای یەکـــدا دەبیـــنەوە، حەزدەکەیـــن بڕیـــاری هەڵە و کـــاری هەڵە ئەنجـام بـدەین، بـۆ نمـوونە زۆرێـک لە خەڵکـی لەژێـر گوشـاری تونـد پەنـا بـۆ خـووی خـراپ دەبەن کە فێـری بـوون، یـاخود قەرەبـووی ئەم فشـارە بە زیـادەڕەوی لە خـواردن و شـتی تـر دەکەنەوە، ئـاخۆ ڕۆژێ لە خـۆت پرسیوە هۆی ئەمە چیە؟

فشـاری دەروونی هەروەکو پێشـتر گوتمان پاڵنەرە بۆ کاردانەوە کە پێی دەگوترێت(fight or flight mode)، واتە تۆ هەسـت بە مەترسـی دەکەیت و جەسـتەت دووبژاردەی لەبەردەسـت دەبێ، یان ڕاکردن یانیش ڕووبەڕووبوونەوە، بەڵام ئەمە مانای وایە ئەو خوێنەی دەگات بە ناوەندەکانی مێشـک کە بەرپرسـیارە لە بیرکردنەوەی قوول و بڕیـاردان،(prefrontal cortex) کەم دەبێتەوە، خوێن زیـاتر دەڕوات بۆ(amygdala)،ئەوسـاکە هەسـت بە مەترسـی دەکەیت، ناتوانیت بە هێمنی بیربکەیتەوە پەنا دەبەی بۆ خوو و نەریتە هەڵەکان و شـتە گرنگەکان بەجێ دەهێڵی تاکو لەو ڕووبەڕووبوونەوە مەترسیدارە دەربازبیت.

بەڵام هەندێ خەڵک هەوڵدەدات لەگەڵ ئەم هەستە بجەنگێ و کارە گرنگەکان ئەنجام دەدات، ئەمەش هێزی ویستی ئەو کەسە لەناو دەبات چونکە سنووردارە، هێزی ویست بە ماسولکە دەچوێنرێ، کە وزەیەکی سنوردارى هەیە، هەندێ شت لەناوی دەبات و دەیگەیەنێتە ڕادەیەک کە ناتوانیت زاڵ بیت بەسەریدا، بەڵام وەکو ماسولکەکان وایە دەتوانرێ مەشق و ڕاهێنانی بۆ بکرێ و بنیات بنرێن و بەهێزبکرێن.

(روي بومستر)roy baumeister زانایەکی دەروونناسی ئەمریکییە، لەسەرانی لێکۆڵینەوەیە لەهێزی ویست، خاوەنی بیردۆزێکە پێی دەڵێن(Ego depletion)یاخود(بەکاربردنی من)دەڵێت:-

((بێگومان بەرگری کردن لە بڕیارە بەهێزەکان، ڕووبەڕووبوونەوەی گوشاری دەروونی پێویستی بە وزەیە، ئەگەر وزەی ئەمبارکراومان زۆر کەم بۆوە، دەبینین توانای مانەوەمان بەخۆڕاگری کارێکی زۆر ئەستەم دەبێ، تا ئەوکاتەی هەندێک پشوو دەدەین)).

ئەمەش زۆرێک لە لێکۆڵینەوەکان هەواڵیان داوە:-

لە لێکۆڵینەوەی (بومستر) ساڵی ١٩٩٨، کەسەکان دابەشکران بەسەر دوو گرووپ تاوەکو مەتەڵێکی

قـــورس(Puzzle) هەڵبێـــنن، لەگەڵ بـــوونی کۆمەڵێـــک شیرینی کوکیز.

گروپێکیـان داوایـان لێکـرا خـۆڕاگربن لە خـواردنی شیرینییەکە و تووڕ بخۆن.

گروپەکەی تریش ڕێگەی پێدرا شیرینییەکە بخۆن.

ئەوکەسـانەی داوایـان لێکرابـوو پـارچە شـیرینییەکە نەخـۆن و تـووڕەکە بخـۆن، تەنهـا دوای هەشـت خـولەک خۆیـــان دا بەدەســـتەوە، بەڵام گـــروپەکەی تـــر کە شـــیرینییەکەیان خـــوارد بـــۆ مـــاوەی نـــۆزدە خـــولەک بەردەوام بوون.

لە ســـاڵی ٢٠١٠ تـــوێژینەوەیەکی ئەمریکـــی ئەنجـــام درا لەســـــەر کۆمەڵێـــک لە کڕیـــــارانی هەژار، ئەوانەی لەســـەریان بـــوو بـــژاردەی قـــورس هەڵبژێـــرن دەربـــارەی دەتـــوانن تـــا چ ڕادەیەک شـــت بکـــڕن، ئەوانە ناچـــاربوون لەکـــــاتی بـــــازاڕکردن ژەمە خـــــۆراکێکی ناتەندروســـــت بخۆن.

ئەوەش مانـــــای وایە کە هێـــــزی ویســـــت وەکـــــو ماســـولکەیە، بە بەرگـــری فریودانەکـــان لەنـــاو دەچێـــت، بە فشـــار لەســـەر خـــۆت هەرچەنـــدە تووشـــی داڕمـــان دەبیـــت بەڵام تەواو دەبـــــی، هەروەهـــــا بە خۆســـــازدان لەگەڵ گوشارەکان و هەوڵدان بۆ زاڵبوون بەسەریاندا.

چۆن پارێزگاری لەهێزی ویست دەکەین و ڕاهێنانی پێ دەکەین؟

١-باوەڕبوون بە تواناکانت:

تـوێژینەوەیەک لەسـاڵی ٢٠١٠ لە زانکـۆی سـتانفۆرد بڵاوکـرایەوە بـۆ تـاوتوێ کردنـی بنەمـا (Ego depletion)دەرکەوت کە ئەو گـرووپەی پێشـتر ئاگـادارکرابوونەوە کە هێـزی ویسـت سـنووردارە، ئەگەری زیاتریـان هەبـوو بـۆ دەرخسـتنی لاوازی ویسـت، بەڵام گـرووپەکەی تـر کە پێشـتر ئاگـادار نەکرابـوونەوە بەمە ویسـتی زیاتریـان نیشاندا.

وەڵامـی(روي بومسـتر)ی زانـای ئەمریکـی ئەوەبـوو کە ئەم هەوڵە لەگەڵ پـلە نزمەکـانی فشـار و مانـدووبوون دەگونجێـت، بەڵام ئەو کەسـانەی تووشـی گوشـاری تونـد و مانـدووبوونی زیـاتر دەبـنەوە پێویسـتییان بە هەنـدێ پشـوو هەیە بەرلەوەی دەسـت پێشـخەری بـۆ گۆڕانکـاری گەورەبـکەن، ئەو پێـی وایە تـۆ تەنهـا کاتێـک هەسـت بە فشـارێکی کەم دەکەیـت ئەوا ئەو بنەمای باوەڕبوون بە تواناکانت سوودبەخش دەبێ.

بەڕای تـایبەتی خـۆم ئەم بـابەتە وردەکـاری زیـاتری پێویسـتە؛ مـن بەتەواوی بـاوەڕم بەو بنەمـایە

هەیە((توانای مرۆڤ سنووردارن))، ئێمە زۆرجار کاتێ هێزی لە ڕادەبەدەر لە واقیع دەدەین بەخۆمان ئەوە دووچاری داڕمان و بێ هیواییمان دەکات، بەڵام لەهەمان کاتیشدا زۆر کەس هەن ڕەنگە بەهەڵە لەم قسەیە تێ بگەن و هەمیشە سنووردارییەتییەکەی بکەنە بیانوو، بەڵام تۆیژینەوەکان هەروەها ئاماژە بەوە دەکەن هەروەکو لەبەشی نەرمی دەروون باسی دەکەین کە ئەقڵی مرۆڤ نەرمە، دانانی بەرەنگارییەکان لەبەردەمت هاوکاریت دەکات بۆ پێگەیشتن، نەرمێتی زیاترت پێ دەبەخشێت، سەرەنجام بنەمای سنووردارى هێزی ویست بنەمایەکی دروستە، هەرچەند گوشار لەسەرت زیاتر بێ ئەوا ویستت کەم دەبێتەوە، بەڵام لەڕێگای گۆڕینی ئەو ئەرکەی لەسەرت بۆ بەرەنگارییەکان، هەرکات بەرەنگارییەکت لابرد دەچیتە سەر یەکێکی تر، ئەمە هێز و ئارامی زیاترت پێ دەبەخشێ.

شتێکی تر ئەوەیە کە ئەو بنەمایە دەبێتە پاڵنەرێک بۆت بۆ ڕێکخستنی کارە لەپێشینەکانت نەک بۆ کەمتەرخەمی نواندن و باوەڕکردن بەوە کە تۆ لاوازی، ئەگەر هێزی ویست سنووردار بێت، ئەوا یەکەم جار تۆ ئەرکە گرنگ و قورسەکان ئەنجام بدە، هەوڵ بدە هێز و تەرکیزت بخەیتە سەر تەنها ئەرکێک

یـــان دوو ئەرک؛چـــونکە ئەو لایەنـــانەی پێویســـتییان بە چاکســـازی هەیە لەژیـــانی ئـــادەمیزاد زۆرن و وزە و کـــاتیش ســـنووردارن، بـــۆیە تـــۆ هەردەم هەوڵ دەدەی خـــۆت چـــاک بـــکەی، ڕازییـــت لە لاوازیـــت بـــۆیە بـــاری سەرشـــانت زیـــاد مەکە بـــا نەفەوتێیـــت، لایەنێکـــی ژیـــان چـاک بـکە و ئـارام بگـرە تـاکو ئاسـان دەبێت بـۆت و ئنجـا دەسـت بـکە بە چـاک کردنـی لایەنێکـی تـر و بەم شـێوەیە، هەرچەنـد بەردەوام بیـت لەســەر چاکســازی خـــۆت ئەوا تـــۆ لەســـەر خێـــر و چاکەیـــت، هەرچەنـــدە دواش بـــکەوی گرنگ ئەوەیە ڕێکاگە چۆڵ نەکەیت.

٢-مەشق و ڕاهێنان:-

تـــوێژینەوەیەک لەســـاڵی ٢٠١٠ بەهـــۆی زانـــای دەروونناســـاس مـــارک مـــوراڤین mark muraven بڵاوکـــرایەوە، ســـەبارەت بەو خەڵکـــانەی هەوڵـــدەدەن واز لە جگەرەکێشـــان بهێـــنن، دەرکەوت ئەوکەســـانەی دوو هەفتەیـــان بەســـەر بردبـــوو لەڕاهێنـــان لەســـەر کـــاری بچـــووک بەڵام بە ڕێکـــوپێکی لە هەوڵـــی دانبەخـــۆداگرتن و بەهێزکردنـــی وبســـت، زیـــاتر ســـەرکەوتووبوون لە وازهێنـــان لە جگەرەکێشـــان لەو کەســـانەی ئەمەیـــان ئەنجـام نەدابـوو. تەنهـا مەشـقکردن لەسـەر چەنـد کـارێکی ســـادەی ڕێکوپێـــک هەوڵـــی دانبەخـــۆداگرتن و ڕاهێنـــان

لەســـەر بەهێزکردنـــی ویســـت ماســـولکەکانی ویســـت بەهێزدەکات.

٣-پارێزگاری لەکاتەکانی هێمنی و ئارامی بکە:

گوشـــاری دەروونـــی و گـــرژی و دڵەڕاوکـــێ لەوشـــتانەن کە هێـــزی ویســـتت لەنـــاودەبەن، لە زووتـــرین کاتـــدا لاوازت دەکەن، ئینجـــا بـــۆ ئەوەی پارێزگـــاری لە ویســـتت بـــکەی بێگومـــان دەبـــێ چەنـــد کاتێـــک لە هێمنـــی و ئـــارامی و بیرکـــردنەوە بۆخـــۆت فەراهەم بکەیـــت، بەبـــێ دەنگـــی ســـەیری ئاســـمان بـــکەی، یـــادی خـــوای گەورە و باڵادەســـت بـــکەرەوە، هەمـــوو ئەمـــانە و تـــۆ چـــاودێری بیرۆکەکانـــت بـــکە و حـــوکمی بەســـەردا مەدە، وازی لـــێ بهێنە بۆخۆی بێت و بڕوات، بەبێ حوکمدان.

ئێستاش بـا پێت بڵـێم ئەو پـاڵنەرانە چـین کە زیـاتر حوکمـــــدانی دەروون لاواز دەکەن، ئەوەش بە گـــــوێرەی تـــوێژینەوەیەکی ئەمریکـــی کە لە ســـاڵی٢٠١١ ئەنجـــام دراوە:

١-خـــووی خـــراپ:-لەوکاتـــانەی هەســـت بەتەنگەتـــاوی دەکەیـــن پێمـــان وایە هەرچیـــیەک بکەیـــن بـــێ هـــوودەیە، دواجـــار ئەو هەمـــوو مانـــدووبوون و بەرگـــری کـــردنە چ سوودێکی هەیە؟!

لەپاشـــان هێڵـــی بەرگرییەکانـــت تێـــک دەشـــکێن و کۆنترۆڵی خۆت لەدەست دەدەیت.

٢-بـــواردان بە ئاســـانکارییەکی ســـادە، وەکـــو ئەو گەنـــجەی بـــۆ مـــاوەی چـــل ڕۆژ وازی لە جگەرەکێشـــان هێنـــا، ئینجـــا ڕۆژێ ووتـــی تەنهـــا جـــگەرەیەکە بـــا بیکێشـــم هـــیچ زیـــانم لێنـــادا، بەڵـــێ زیانـــت پـــێ نـــاگەیەنێ، بەڵام زیـــان بە ویســـتت دەگەیەنـــێ و لاوازی دەکـــات، بەدڵنیـــاییەوە ئەوە مانـــای وانـــیە تـــۆ دەگەڕێـــتەوە بـــۆ ســـفر تـــاکو بـــێ ئومێـــد نەبیـــت، بەڵام هەروەهـــا بە کەمیشـــی مەزانە، هەمیشـــە لەیـــادت بـــێ ئامانجـــت چـــی بـــوو لەو مانـــدووبوون و تێکۆشانە.

٣-هـــــاوەڵێتی، دەچیـــــنەوە ســـــەر نمـــــوونەی جگەرەکێشـــانەکە، چەنـــدین گەنـــج بـــۆ چەنـــد مانگێـــک وازیـــان لە جگەرەکێشـــان هێنـــاوە، ئینجـــا لەنـــاو هـــاوڕێ جگەرەکێشـــەکانی نەیتوانیـــوە دەســـتبەرداری بێـــت و ســـــەرلەنوێ گەڕاوەتەوە. ئـــــادەمیزاد بەبینـــــین و تەماشـــاکردن فێردەبێـــت، کاتێـــک لەگەڵ هاوڕێکانتـــدای بەبـــێ ئەوەی هـــیچ هەســـت پـــێ بـــکەی بەمســـۆگەر کاریگەرییـــان لەســـەرت دەبێـــت، لەم بـــارەیەوە پێشـــەواو ســـەروەرمان دەفەرمـــوێ:-((هەر کەس لەســـەر ئـــایینی هـــاوڕێکەیەتی، جـــا بـــا هەریەک لە ئێـــوە بزانێـــت هاوڕێیەتی کێ دەکات)).

وابـــزانه تـــۆ لەم ســـێ هەڵوێســـتەدایت(خووی خـــراپ، هـــــاوڕێیەتی، ســـــاتەکانی لاوازی)پێویســـــتت بەوەیە ئامـــانجەکەت لە بەرگـــری کـــردن بهێنیـــتەوە بیرخـــۆت بەهەمـــوو ئەوکـــارانەی کـــردووتن تـــاکو گەیشـــتووی بەو قۆنـــاغە و بیرخـــۆتی بێنـــیەوە کە ئەم چێـــژ وەرگـــرتنە کاتییە و کەمێک ئاسوودەت دەکات.

بەڵام زۆر مانـــدووت دەکـــات، دەبـــێ ئـــارام بگریـــت تاکو لەم کاتە قورسە تێپەڕ دەبیت.

ئەمەش دەمانبـــات بـــۆ باســـکردنی شـــتێک کە بـــایەخی کەمترنیە و بریتییە لە:-

ڕووبەڕووبوونەوە یان بنیاتنانی خوو و نەریتەکان و هێزی ویست:

ژمـــارەی ئەو کەســـانە نـــازانم کە دەیانناســـم و دەســـــتیان کردبـــــوو بە پـــــارێزی کردنێکـــــی دیـــاریکراو(ڕێجیم)، یـــان خەریکـــی ئەنجامـــدانی وەرزش بـــوون و زۆر بەپەرۆشـــی دەســـتیان پـــێ کـــرد، لە پاشـــان چەنـــد ڕۆژێکـــی کەم نەگـــوزەرا تـــاکو خۆیـــان دا بەدەســـتەوە و وازیـــان لەو کارەهێنـــا کە دەســـتیان پـــێ کردبوو.

ئایا ڕۆژێ بیرت کردۆتەوە بۆچی ئەمە بۆتۆ ڕوویدا؟

لە زۆرترین ئەو شتانەی هێزی ویستت دەڕمێنن و لەناوی دەبەن بەرگری کردنتە لە خوویەکی کۆنی تایبەت کاتێک گوشارەکان لەسەرت کەڵەکە دەبن، یان تەنانەت بنیاتنانی خوویەکی نوێ، هەروەکو پێشتر گوتمان هێزی ویستی تۆ سنووردارە، خوو و نەریتیش لەسەرەتاکەیدا جا نەریتێکی نوێ بێت بنیاتت نابێ یان نەریتێکی کۆن بێ لەناوی ببەیت، گرانتر دەبێت، لەپاشان ڕادێی لەسەری، ئاسان دەبێت، دواتر وزەت کەم ناکاتەوە.

لەکاتە خۆشەکان زۆرینەی خەڵک پێیان وایە دەتوانن خوو و نەریتی تازە بنیات بنێن، ڕووبەڕووی خوو و نەریتە کۆنەکان ببنەوە، ئامانجەکان بهێنسنەدی، بەفیعلی بگەن بە ویستەکانیان.

کێشەکە لەکاتی گوشار و گرژیدایە، هۆڕمۆنەکانی گرژی وزەت بەفیڕۆ دەدات و کاریگەری لەسەر بیرکردنەوەت دادەنێت.

ساڵی٢٠١٢ لە ئەڵمانیا تۆێژینەوەیەک پێشکەش کرا کە لەسەر ٦٩ کەس ئەنجام درابوو، تۆێژەرەکان هەستان بەدابەشکردنیان بۆ دوو گرووپ، گرووپی یەکەم دەرمانێکی(دەرزی) خەیاڵییان لێدان،(placebo)، کە هیچ کاریگەرییەکی زانراوی نییە، بەڵام گرووپی دووەم دەرزی هۆڕمۆنی فشاری دەروونی(stress

hormones)یـــان لێـــدان، ئینجـــا کۆمەڵێـــک تاقیکارییـــان لەســـەر ئەنجامـــدرا بەجۆرێـــک ئەگەر ســـەرکەوتن ئەوا دەتـــوانن پاداشـــت وەربگـــرن، لەپاشـــان هەســـتان بە پشـــکنین و لێکـــۆڵینەوە لەســـەر مێشـــکی بەشـــداربووان، بینییان:

- ئەو گرووپەی دەرمانی خەیاڵییان پێدرابوو، لەو بەشەی مێشک کە بەرپرسە لەبیرکردنەوە و نەخشەدانان و بڕیاردانی ڕێکوپێک(Prefrontal cortex) بەچـالاکییەکی تەنـدروســـت دەرکەوت.

- ئەو گـــرووپەی هۆڕمۆنەکـــانی گرژیـــان پێـــدرابوو، تەمبەڵـــی و ســـســـتییەک لەچـــالاکی بەشـــی بەرپـــرس لە بیرکردنەوە و بڕیاردان دەرکەوت.

ئەم ئەنجامانە مانای چییە؟

مانـــای وایە لەحـــاڵەتی گوشـــاری دەروونـــی و گرژیـی، ناتوانیـت تەرکیـز لەســەر شـتە ئاڵۆزەکـان بکەیـت وەکـو بیرکـردنەوە و بنیاتنـانی نەریتـی تـازە و بەرگـری لە کۆنەکـان، نەک تەنهـا ئەوە بەڵکـو ئەو بەشـەی مێشـک کە بەرپرســـە لەو ڕەفتـارانەی چەســپاون، وەکـو نەریـتە لەســـەر ڕاهاتووەکـان، چـــالاکی زیـــاتر دەکـــات، بەمەش ئەرکـــی بەرگـــری کـــردن قورســـتر دەکـــات، لەو کـــاتەدا جەستەت دژی تۆ کاردەکات.

بەڵام لە کاتەکانی فشار چی بکرێ، چۆن دەتوانم نەریتێکی نوێ بنیات بنێم، یان واز لە نەریتێکی کۆن بهێنم؟

١-بژاردەکانت کەم بکەرەوە:-بێگومان دوودڵی و شڵەژان تەنانەت لە سادەترین وردەکاری وزەت بە فیڕۆ دەدات، بۆیە پێویستە لەسەرت بژاردەکانت دیاری بکەیت و بۆ کەمترین ئاست کەمیان بکەیتەوە، بۆ نمونە جلوبەرگت بۆ تەواوی هەفتەکە هەڵبژێرە و لەوانە زیاتر لەبەر مەکە، وەستانی ڕۆژانەت لەبەردەم جلەکانت و دوو دڵیت لەنێوان ئەمە و ئەوە وزەکەت بە فیڕۆ دەدات، شتێکی تر یان نانی بەیانی و نیوەڕۆت هەموو ڕۆژێ دیاری بکە، یان هەموو ڕۆژێ ژەمەکەت دیاری بکە. ڕۆژێک لەهەفتە جێگیر بکە بۆ پشوو، ئەوە سەر لەنوێ وزەکەت بنیات دەنێتەوە و سوودت پێ دەبەخشێ زیاتر کاری تێدا بکەیت.

٢-بەرهەڵستی مەکە:-هەروەکو پێشتر لە تاقی کردنەوەی تووڕ و شیرینیی باسکرا، لەهەموو ئەو پاڵنەرانە خۆت ڕزگاربکە کە گەڕانەوەت بۆ نەریتێکی کۆن ئاسان دەکات، زۆر لە کاتەکانت بە فیڕۆ مەدە بۆ بەرهەڵستی نواندن چونکە بەم کارەت وزەکەت لە دەست دەدەیت.

٣-یاسای if then ، واتە ئەگەر ڕووی دا... دواتر... بەکاربهێنە.

نمونە لە جیاتی ئەوەی بڵێی واز لە جگەرەکێشان دەهێنم، بڵێ ئەگەر چووم بۆ مارکێت، جگەرەم بینی ئەوا بنێشت دەکڕم بە نموونە. پێشتر بژاردەکانت دیاری بکە و با ڕۆشن بن، ئەگەر ئەوە ڕوویدا ئەوا ئەوە دەکەم.

لە کۆتاییدا ئەو ماوەیە چەندە کە تیایدا ڕەفتارت دەگۆڕێ بۆ نەریت، تاوەکو بەبێ هیچ بەرهەڵستییەک و بە ئاسانی ئەنجامی بدەیت.

لە ڕاستیدا چەندین تۆڕینەوە هەیە و لێک جیاوازن، بەڵام تۆڕینەوەیەکی بەریتانی هەیە پێی وایە ٦٦ ڕۆژت پێویستە تاکو ڕەفتارت بگۆڕێ بۆ نەریت، لەوانەیە ئەو ماوەیە درێژتر بێ بە کەڵەکەبوونی فشارەکان، بەڵام نەرم بە لەگەڵ خۆت ئەگەر دەستت کرد بە وازهێنان لە نەریتێکی ڕاهاتوو لەسەر، یان بنیاتنانی نەریتێکی تازە و دوای چەند ڕۆژێکی دوور و درێژ کەوتیت، ئەوا خۆت وا لێ مەکە هەموو ڕێگاکە دووبارە بکەیتەوە، بەڵکو هەموو ئەوەی هەیە تۆ چەند هەنگاوێک پاشەکشەت کردووە، بێ هیوا مەبە و تەواوی بکە.

بێگومان بنیاتنانی نەریتی تازە یان ڕزگاربوون لە نەریتی کۆن، نموونەی هەروەکو هەموو شارەزاییەکانی تر وایە پێویستی بە ماوەیەک لەکات هەیە تاکو کارامە دەبی تیایدا.

کاتێک وتەیەکی یەکێ لە پیاوچاکانم خوێندەوە سەرم سوڕما کە دەڵێ:-((ماوەی ٢٠ساڵ بەردەوام شەونوێژم دەکرد، ئینجا بوو بەهاوڕێیەکی بە ئەمەک بۆ ماوەی ٢٠ ساڵ))،واتە ئەو لە سەرەتادا زۆر هەوڵی داوە تاکو وابکات شەونوێژ ببێتە خوویەکی ئاسان و دەروونی حەزی لێ بکات تا ئەو ڕادە بنیاتنانی ئەو نەریتە ٢٠ ساڵی خایاند. ئێمە نساڵێین بنیاتنانی نەریتەکان پێویستی بەو کاتە دوور و درێژە هەیە، ئەمە حاڵەتێکی تاکە کەسیە و ڕەنگە مەبەست تیایدا گەیشتن بووبێت بە دڵسۆزی بە نموونە. بەڵام ئەوەی تێبینی دەکرێت لەم وتەیە ئەوەیە کە بنیاتنانی نەریتەکان هەروا ئاسان نیە کە بەبێ تێکۆشان و ماندووبوون بەدی بهێنرێن. بێگومان هەر یەکێک لە ئێمە نەریتێکی هەبووە و هەوڵی داوە لێی ڕزگاربێت یان خوویەک بەدەست بهێنێ، هەستی بە نەهامەتی و ماندووبون کردووە، ئەگەر پرسیار لەهەر کەسێک بکەیت لە کەسایەتییە سەرکەوتووەکان جا لە وەرزشکاران بێ یان هونەرمەندان یان ئەدیبان یاخود

بزنسمانەکان، دەبینی هەر یەک لەوانە چیرۆکی تایبەتی خۆی هەیە، بەڵام هۆکارێکی هاوبەش لەنێوان هەموویاندا هەیە ئەویش ئەو هەوڵەیە کەداویانە تاکو نەریتێکی ئەرێنی بەدەست بهێنن و لە نەریتێکی نەرێنی ڕزگاریان بێت. لەو وتانەی کە حیکمەتی زۆرتریان تێدایە ئەو فەرمووودەیەی پێغەمبەرە(د.خ) کە دەفەرموێ:-((إِنَّمَا الصَبرُ بالتَصبرّ))، واتە تۆ ناتوانیت نەریتی ئارامگرتن بەدەست بهێنی تەنها بە زیادەڕۆیی کردن نەبێت لەهەوڵ و تێکۆشانت و پێداگرییت لە ئارامگرتن، سەرەڕای قورسی دۆخەکە لەسەرەتاوە، بە تێپەڕبوونی کات هۆگری نەریتە نوێ و باشەکان دەبیت و لە نەریتە کۆنە خراپەکانیش ڕزگارت دەبێت، ژیانێکی جیاواز بنیات دەنێیت کە تیایدا دەگەیت بە ئامانجەکانت بەهەنگاوی چەسپاو و دروست.

دواخستن

ئێستاکە تۆ لەنووسینگە لەبەردەم مێزەکەت دانیشتووی، ئەوەی پێویستە ئەنجامی بدەیت لەبەردەمدایە، هیچ شتێک نیە رێگریت لێ بکات، ئینجا بیرت دەکەوێتەوە کە دەرگای بەفرگرەکە وەک پێویست باش دانەخراوە، دەچی بۆ دڵنیابوون لێی، هەروەها لەپاشان بۆت دەردەکەوێ کە دەتەوێت لەگەدەی خۆت دڵنیابیت، ئینجا لە دوای خواردن بێگومان کوپێک چا دەخۆیتەوە بۆ سافکردنی میشک. تۆ،ئێستا گەڕاویتەوە بۆ نوسینگە و هیچ بیانوویەکت نیە تاکو کارەکەت دەسپێ بکەیت، لەسەر مێزەکەت دادەنیشی و بیرت دەکەوێتەوە کە وەڵامی تەلەفۆنی ئەو هاوڕێیەت نەداوەتەوە کە بەر لە ٥ ساڵ پەیوەندی پێوە کردبووی، لەوانەیە هەر حەزیشت لێی نەبێ، بەڵام بە دڵنیاییەوە لە خوێندن و سەعیکردنت پێ خۆشترە، ئینجا دوای کۆتایی هاتنی ئەمەش دەبینی کاتژمێر دوو دە خولەکی دەوێت، بەدڵنیاییەوە نابێت بخوێنم تەنها کاتژمێر دووی تەواو نەبێ، دەست دەدەیتە تەلەفۆنەکەت، کاتێک دادەنێی کاتژمێر دوو و چارەکە، تۆش حەزت بە (کەرت) نایەت، بۆیە چاوەڕێ دەکەی تا دەبێتە کاتژمێر سێی تەواو و ئینجا تاکو بەیانی سەعی دەکەم.

بەم شێوەیە و بەم شێوەیە تاکو کاتی خەوتن دێت، دەخەوێت چونکە بەدرێژایی ڕۆژەکە ماندوو بوویت، شایانی پاداشتیت!

دواخستن لە زۆرترین خووە بڵاوەکانە لەناو خەڵکیدا، هەروەکو هەر خوویەکی تر زاڵ بووە بەسەرماندا و ڕێگری زۆر دەسکەوتمان لێ دەکات، تەنانەت لە بەختەوەریی بەردەوامیش بێ بەشمان دەکات، لەجیاتی ئەوە چێژێکی کاتیمان پێ دەبەخشێ و لە پاشان پەشیمانییەکی هەمیشەیی.

زۆربەمان سەرەنجامی دواخستنەکان باش هەست پێ دەکەین، دەزانین کارێکی باش نیە، تۆڕینەوە دەروونییەکان سەلماندوویانە کە دواخستن دەبێتە هۆی لاوازی گرنگیدان بە دەروون، لاوازی پلەکانی خوێندن و پیشەیی، زۆرێک لەفشارە دەروونییەکان دەگاتە نیگەرانی و خەمۆکی ، بەڵام زانینی ئەمانە هەمووی وامانی لێ نەکرد واز لە دواخستن بێنین، بەڵکو ئەم هەستە نەرێنییانە لەوانەیە زیاتر پاڵنەرت بن بۆ دواخستن، باشترین شت بریتییە لە زانینی هۆکارەکانی دواخستن.

کەواتە بۆچی دوادەخەین؟

دەروونزانی پێناسەی دواخستن دەکات بەوە(شکستهێنانە لە ڕێکخستنی دەروون)،ئەوەش

مانـای وایه که ئـێمه وا هەسـت دەکەیـن بـێ توانـاین له رێکخسـتنی رەفتارەکانمـان، تـا ئەوکـاتەی دەزانـین پێویستە چی بکەین.

وشـەی دواخسـتن(Procrastination)له بنەڕەتـدا وشـەیەکی لاتینیـیە چـونکە(pro crastinus)) مانـای دواخسـتنە و مانای سبەینێیە.

هۆکارەکانی دواخستن دەکرێن بەچەند بەشێکەوە:-

١- ئەو ئەرکـانەی بۆتـۆ دیـاری کـراون:-هەرچەنـدە ئەو ئەرکە زیـاتر ئـاڵۆز بێـت، یـاخود بەزۆر پێـت بـکەن، ئەوا زیـاتر ئەسـتەم دەبـێ، ئەگەری زیـاترە بـۆ دواخسـتن، ئەمەش پاسـاو نـیە بەڵام ئـێمە تەنهـا بـاس لە هۆکارەکان دەکەین.

٢-خەسـڵەتە کەسـیەکان:-لە یەکێک لە بەناوبانگترین بیردۆزەکـانی جۆرەکـانی کەسـایەتی کە بریتییە لە پێنج جـۆرەکە(personality traits ەTop) جـۆرێـک هەیە پێی دەگـوتـرێ کەسـایەتـی چـالاک Conscientiousness))خەسڵەتەکانی کەسایەتی هەندێ کەس بە جۆرێکە ئەرکەکـان لەکـاتی دیـاری کراوی خۆیـدا بەجێ ناهێنن، یاخود پابەند دەبن بەخشتە و پلانی تایبەتی خۆیان.

٣-کـاملگەرایی(Perfectionism)):- تـرس لە شکسـت، تـرس لە حوکمـدانی کەسـانی تـر لەسـەرت ئەمەش مانـای

وایە هەنـــدێ کەس لە ئـــێمە ئەگەر نەیتـــوانی ئەرکەکەی بەچـاکترین شـێوە بەجـێ بهێنـێ ئەوا هەسـت بە ترسـێکی زۆر دەکـات لەوەی بە نەرێنـی حـوکمی بەســەردا بـدەن، ئەو فشـــارەی لە ئەنجـامی تەواو نەکردنـی ئەرکـی پـێ ســپێردراوت دەکەوێـتە ســەرت، مەترســی کەمتـــرە لەو فشـــارەی لە ئەنجـامی تەواوکردنـی ئەرکەکە و حوکمـدان لەسەری بەوەی بەس نییە، دەکەوێتە سەرت.

٤-بیـــانووی ســـاختە و چـــاوەڕوانی بـــارودۆخی نمـــونەیی:-زۆرێـــک لەخەڵکـــی چـــاوەڕوانی گـــۆڕانی بـــارودۆخی دەوروبەریـــان دەکەن، چـــاوەڕێ دەکـــات ئەم خەمە بگوزەرێـــت، کـــاتژمێر ببێـــتە ســـێی تەواو، هەمـــوو ئەو گیروگرفتـــانەی چواردەوریـــان گرتـــووم کۆتاییـــان بێـــت، زۆر و زۆر شـــتی تـــریش کە پێمـــان وایە بەڕاســـتی ڕێگریمـــان لـــێ دەکەن، لەڕاســـتیدا ئەم بارودۆخـــانە نـــایەنە دی، تەنـــانەت ئەگەر داخوازیەکانیشـــت بێـــنەدی، ئەوا چەندین کەموکووڕی تر و بیانووی زۆر پەیدا دەبن.

هێـــــزی دەروون ڕاســـــتییەکە لەهەنـــــدێ ئەو دەســـکەوتانەی تـــاک لە باشـــترین بـــارودۆخ بەدییـــان دەهێنـــێ لە کاتێکـــدا لەســـەر جێگـــاکەی پـــاڵی داوەتەوە، دەرناکەوێـــت، بەڵکـــو هێـــزی ڕاســـتەقینە لە ســـەرکەوتن بەســـەر ئاســـتەنگەکان و بەرگەگرتنـــی هەســـتە ئـــازار

بەخشـــەکان و تەواوکردنـــی ڕێـــگەیە هەرچەنـــد خـــوار و خێچیش بێ، بەڵام بەبێ وەستان و تێکشکان.

بەڵـــێ لەوانەیە بـــۆ مـــاوەیەک بـــارودۆخ بەســـەرماندا زاڵ بێـــت، چەنـــد کاتێـــک بـــێ ئومێـــد و هیـــوابڕاو بـــین، ئەمەش شـــتێکی سروشـــتییە ئەگەر بێـــت و پـــاش ئەوە بگەڕێیـــنەوە بـــۆ گۆڕەپـــانی ژیـــان و ململانـــێ لەگەڵ ئاستەنگ و بەرەنگارییەکان.

کاتێـــک لە کـــۆلێژی پزیشـــکی دەرچـــووم بیـــرم دێ، چەنـــدین بەرەنگـــاریم لەبەردەمـــدا بـــوون، هەرگیـــز ئەوە ڕەت نـــاکەمەوە کە لەو کـــاتەدا مـــن هێـــز و توانـــایەکی وەهـــام نەبـــوو بـــۆ ڕووبەڕوونەوەی ئاســـتەنگەکان، لەســـەر هـــیچ ڕانەهـــاتبووم بـــێجگە لە هەوڵـــدان و تێکۆشـــان بۆمـــاوەی چەنـــدین کـــاتژمێر ئەوکـــات هـــیچ خەم و پەژارە و ســـەرقاڵییەکم نەبـــوو تەنهـــا تاقیکردنەوەکـــان نەبێـــت، کـــە ئەوانەش بەس بـــوون بـــۆ خەمـــی پزیشـــکی، بەڵام کاتێـــک دەرچـــووم، خـــۆم بینیـــیەوە لەبەردەم تاقیکـــاری تـــر و بەرەنگـــاری تـــر کە پێیـــان نەدەوێـــرام، بانگەشـــەی هێـــز بۆخـــۆم نـــاکەم، لەســـەرەتادا بەلاوازی و خەمبـــاری پێشـــوازیم لەوە کـــرد، خەریـــک بـــوو بـــێ ئومێـــد بـــم و خـــۆم بـــدەمە دەســـتی خەمـــۆکی و دڵەڕاوکـــێ، تـــاکو ئەوەم بەخەیاڵـــدا هـــات گەشـــتەکەم دەســـت پێـــبکەم بە پشـــتیوانی و بەزەیـــی خـــودای گەورە نەک بە خـــۆم، هەوڵـــدان و

کۆشـــش له مـــنەوه و ئەنجامەکـــانیش لەســـەر ئەو، کـــارکردن له مـــن و ڕزق و ڕۆزیـــش لای خـــودای گەورە، هەرکە دەســتم پــێ کــرد بینــیم هێــز له دەروونمــدا هەیە، چەنـــد کـــارێکم ئەنجامـــدا ســـوێند بەخـــودا هەرگیـــز بەخەیاڵمـدا نەهـاتووە کـاری وەهـا بـکەم ، بـۆیە کاتێـک پشـــت بەهێـــزی خـــودا دەبەســـتین و دەچینـــە گۆڕەپـــانی ژیـــان و دەســـپێک بە هەنگـــاوی ســـادە هەوڵ دەدەیـــن و بەرگەی ئـــازار و هەســـتە نەڕێنییەکانمـــان دەگـــرین، هەر بەخێرایـــــبی هێزێکـــــی دەروونـــــی بەرهەم دێـــــت ئاســـتەنگەکانی مـــرۆڤ هەڵـــدەگرێ و مرۆڤێکـــی تـــر دێـــتە کـــایەوە، یەکێـــک لە نـــزاو پاڕانەوەکـــانی پێغەمـــبەر(د.خ)- بریتی بـوو لە:-((اللّهُـمَّ أنـتَ عَضُـدي و نَصـيري ، بكَ أجُـولُ ، و بكَ أصُـــولُ ، و بكَ أُقاتِـــلُ))واتە:ئەی خـودای گەورە تـــۆ پشـــتگیر و پشـــتیوانمی،بەتۆوە دەڕۆم ، بەتـــۆوە دەجـــوڵێم، بەتـــۆوە دەجەنگـــم)). خـــودای گەورە بوونمـــان لە تـــۆوەیە و گەڕانەوەشـــمان هەر بـــۆلای تـــۆیە، بەهێزمان بکە و یارمەتیمان بدە.

هەڵبژاردنی ئەو کارەی خۆشمان دەوێت نەک ئەوەی پێویستە بکرێت:

یەکێـــــک لەو تاقیکارییـــــانەی ڕۆژانە دەخـــــرێتە بەردەمیـــان، ئەوەیە یەکێکیـــان هەڵبژێـــری لەنێـــوان ئەو

شـــتەی دەتەوێ ئێســـتاکە بیکەیـــت و بەڵام دوای ئەوە پەشـــیمان دەبیـــیەوە، یـــان ئەوەی لەســـەرت پێویســـتە ئەنجـــامی بـــدەیت ئێســـتاکە قورســـە لەســـەرت و بەڵام لە پاشان پێی دڵخۆش دەبیت.

بە سەرپەرشـــــتی زانـــــای دەروونناســـــی ئەمریکی(والتـــر میشـــیل) مامۆســـتای زانکـــۆی ســـتانفۆرد، لە کۆتـــایی ســـاڵانی شەســـتەکان و ســـەرەتای حەفتاکـــان زنجیـــرە تـــوێژینەوەیەک دەربـــارەی کـــاریگەری دواخســـتنی ئارەزووەکـــانی ئەنجامـــدا، تـــاقیکردنەوەکە بە ســـانایی بـــریتییە لە سەرپشـــک کردنـــی منـــداڵ لەنێـــوان پـــارچەیەک کێـــک یـــان پســـکویتی ســـوێر دەســـبەجێ پێـــی بـــدرێ یـــاخود دوو پـــارچە لەوانە ئەگەر بتـــوانێ مـــاوەیەکی کەم چـــاوەڕێ بکـــات، نـــزیکەی ١٥ خـــولەک، سەرپەرشـــتیاری تـــاقی کـــردنەوەکە لەدەرەوەی ژورەکە دەبێـــت و پـــاش تەواوبـــوونی کـــاتەکە دەگەڕێـــتەوە. توێژینەوەکـــان ڕوونیـــان کـــردەوە ئەو منـــداڵانەی توانیـــان مـــاوەیەکی زۆرتـــر چـــاوەڕێ بـــکەن تـــاوەکو پاداشـــتی گەورەتـــر بەدەســـتبێنن، دواتـــر ژیـــانێکی زانســـتی باشـــتریان بۆ فەراهەم بوو، ئەمەش بە پێوەری (سات).

بازنەی دواخستن:

١-ئەو ئەرکەی دەتەوێـــت بەجێـــی بهێنـــی لەبەردەمـــت دایە، بیردەکەیەوە دەست پێبکەیت.

٢-هەست بەپشوو ناکەیت، هەست بەهەندێک گرژی دەکەیت.

٣-ئەرکەکە دوادەخەیت بۆ ئەوکاتەی هەست دەکەی دواتر ئەنجامی دەدەیت.

٤-هەست بە گوناھ و شڵەژان دەکەیت، چونکە دەستت بەوکارە نەکردووە کە دەتزانی گرنگە بۆت.

٥-هەستی نەرێنی زیاتر و دواخستنی زیاتر.

جۆزیف فیراری(Joseph Ferrari) توێژەری دەروونیی ئەمریکی دەڵێت بێگومان هۆکار لەم بازنەیەدا دوو گریمانەی هەڵەن:

١- ئێمە بۆیە ئەو ئەرکەی لە ئەستۆمان دایە دوایدەخەین چونکە هەست دەکەین ئێمە لەخوویەکی خراپ داین بوارمان پێ نادات ئیش بکەین.

٢-گریمان بەشێوەیەک لە شێوەکان لە ئایندەیەکی نزیک لەڕووی هەستییەوە باشتر دەبین دەست دەکەین بەوکارەی دەمانەوێت بە جێی بهێنین، بەڵام هەروەکو لەبازنەی دواخستن بینیت هەستکردنمان بۆ بەجێهێنانی ئەوکارەی بە گرنگی دەزانین زۆربەی جار خراپتر دەبێت و دەسپێشخەریمان بۆی کەمتر دەبێتەوە بەهۆی کەڵەکە بوونی هەستی گوناهباری و بەهۆی گرژی و فشار لە بەسەریەکداکەوتنی ئەرکەکان.

ئەی دکتـــۆر بە چـــی ئامۆژگـــاریم دەکەی کە ئەنجـــامی بدەم؟

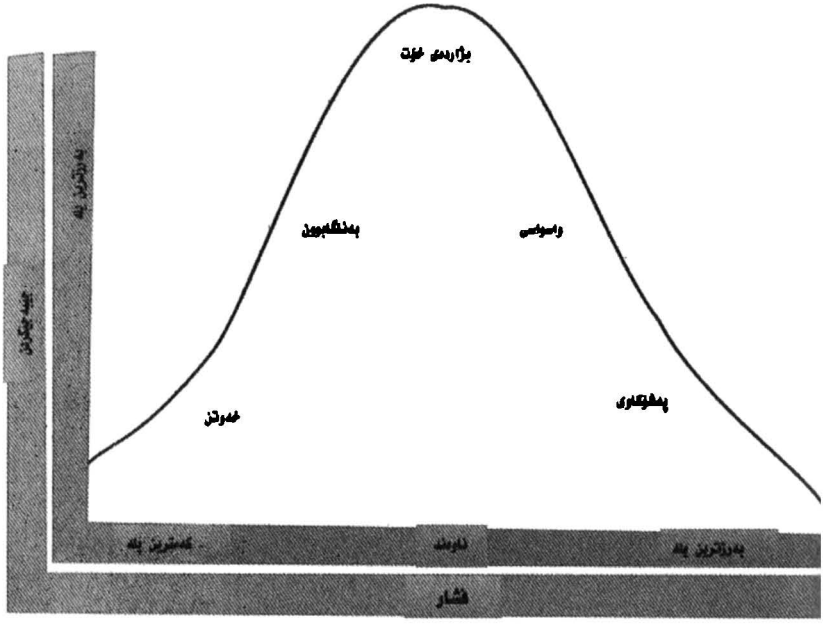
*لەپەرش و بڵاوەکـــان دووربـــکەوە، مەڵـــێ مـــن بەهێـــزم هەمـــوو پەرش و بڵاوەکـــان لەتەنیشـــت خـــۆم دادەنـێم و بەرگـری دەکەم تـاکو بـۆ خـۆمی بسـەلمێنم کە توانـــــای ڕووبەڕووبـــــوونەوە و بەرەنگـــــاریم هەیە، تەلەفـــۆنەکەت دابـــخە، لە هەراوهوریـــا دووربـــکەوە بەشـــوێن جێگەیەکـــی هـــێمن دا بـــگەڕێ بـــۆ ئەوەی ئەرکەکەت تیایـــدا بەجـــێ بهێنـــی، بەڵام زۆر بەرگـــری مەکە چـــونکە ئەمە ویســـتت لاواز دەکـــا، بەبەشـــی هێـــزی ویست دا بچۆرەوە.

***بەشوێن بەرەنگاریدا بگەڕێ:-**

لەســـــاڵی١٩٩٥ تـــــوێژینەوەیەکی ئەمریکـــــی بڵاوکـــرایەوە، کە دەڵێـــت هەروەک پێشـــبینی دەکەیـــن قورســـی ئەرک ڕێگرێکـــی گەورە نـــیە، لەڕاســـتیدا ئەرکـــی زۆر ســـووک زۆر بێـــزارکەرە، و بێـــزاریش تەرکیـــزت لاوازدەکـــات و دەسکەوتیشـــت کەم دەکـــا، ئەوەی زیـــاتر دەروونـــت ڕازی دەکـــات ئەوەیە بەرەنگـــاری بـــدۆزیتەوە، ئەو ئەرکە بەجـــێ بهێنـــی کە هەســـت بە بەهـــای خـــۆت دەکەی و دەســـکەوت دێنیـــتە دی پـــاش مانـــدووبون، و ڕازی بـــــوون لەخـــــۆت، و لەوانەیە ئەم هێڵکـــــارییەی بەردەمـــــت ڕاڤەی ئەمە بکـــــات وە ئەو چەمـــــاوەیەی

ناسـراوه بەنـاوی Yerkes dodosn law- یـان-Stress performance connection- - ئەمە وتەکـانی ئـێمە لێکـدەداتەوە، هەر چەنـدە شـتێک ئاسـتەنگی کەمتربـێ و زیـاتر بێـزارکەر بـێ ئەوا تەرکیـزت لەسـەری کەمتـر دەبێت.

دەتوانیـت چـارەی ئەوە بـکەی ئەگەر ئەو ئەرکەی پێـت سـپێردراوە بێـزارکەرە، ئەوا هەنـدێ بەرەنگـاری بـۆ زیـادبکە، بـۆ نمـونە کاتێـک بـابەتێکی ئاسـان دەخـوێنیتەوە و سـەعی لێـدەکەیت دەکەیـت دەچیـتە سـەر بـابەتێکی ڕاهەکـردن و بـۆ هاوڕێکانـت باسـی دەکەی، ئەوە بەشـێکە لەبەرەنگـاری و ڕەنـگە هەنـدێ خۆشـی زیادبکـات لەسـەر ئەو شتەی بێزارکەرە.



١-مۆدێل و نمونە بەڵگەڕەوە تەنانەت ئەگەر تۆ لە ڕابردووش دابیت!

زانای دەروونناسی ئەمریکی ئەلبێرت باندورا-albert bandura-دەڵێت: دوو شت هەن بۆ ئەوەی وابکەی ئەرکەکەت زیاتر شیاوی بەجێ هێنان بێت:

یەکەم:- modeling یـــــــــــان(بەنموونەکردن) واتە دۆزیـــنەوەی نمـــوونە و هاوشـــێوە، بـــۆ نمـــوونە ئەو کەسـانە ببینـی کە وەکـو خـۆتن چـۆن ئەرکەکانیـان بەجـێ دەهێنن.

دووەم:- performance accomplishments ، واتە ئەو ئەرکانەی ئەنجامت داوە وە بیرخۆتی بێنەوە کە لە ڕابردوو هەندێ شـتت کردووە جا با شـتی سـادەش بووبن، تاوەکو خۆت ببینی وەکو مرۆڤێک دەتوانیت دەســـکەوتت هەبێت و کارەکانت دواناخەیت.

٢-بیرت بێ کە تۆ فێرخوازی:

زاراوەیەک لە دەروونناســـیدا هەیە پێـــی دەگوترێـــت learned industriousness یـــان تێکۆشـــانی بەدەســـت هێنـراو، بەو مانـایە کە تـۆ دەتوانیـت خـۆت فێـری نەریـتە باشـــەکان بکەیـــت،ئەمەش بەوە دەبـــێ خەڵاتـــی خـــۆت بکەی دوای ئەوەی کارێک بەجێ دەهێنی.

تـــوێژینەوەیەک ســـاڵی ٢٠٠٢ بڵاوکـــراوەتەوە دەڵێـــت پاداشـــت کردنەکـــان جـــا مـــاددی بـــن یـــاخود مەعـــنەوی مەبەســـتەکەت دێنـــنە دی، مـــاددی وەکـــو پـــارە یـــان خـــواردن یـــان شـــتی دیـــکە، مەعـــنەویش وەکـــو پێزانینـــی خـــۆت و ســـوپاس کردنـــی و بەخشـــینی پاداشـــتێک بەخـــۆت چـــونکە ئەوەت کـــردووە، هەرچەنـــد ســـەخت بـــووە و هەســـتەکانت نەڕێنـــی بـــوون، بەڵام بەمەرجێـــک پاداشـــتەکە

مسۆگەربێ و بەڵێن بەخۆت مەدە بە پاداشت ئینجا کارەکە بکەیت و پاداشتی نەکەیت، هەروەها دوای کارەکە ڕاستەوخۆ پاداشتی خۆت بدەیتەوە تاوەکو پەیوەستییەک لە ئەقڵ ڕووبدات لەنێوان کاری قورس و خەڵات.

٣- لەکۆتاییدا، گرنگترین خاڵ ئەوەیە کە داوای هاوکاری لەخودای گەورە بکەیت.

((ئەگەر لەخۆداوە هاوکاری گەنج نەکرێت، ئەوا یەکەمین شت دەیچنێتەوە لەسەری بیروڕای خۆیەتی))حەزدەکەم باسی بەسەرهاتی خۆمتان بۆ بکەم لەگەڵ خوێندن و سەیکردن، ڕۆژێک لە ڕۆژان من لەژیانمدا هیچ شتێکم جێبەجێ نەکردووە، هەردەم ئەرکەکانم دوادەخست.

بابەتەکە لە دواناوەندی دەستی پێکرد، من ئەو خوێندکارە چالاکە نەبووم کە مامۆستاکان ستایشی دەکرد، بەڵکو بەتەواوی پێچەوانە بووم، نەمدەتوانی تەنها پێنج خولەک لەسەر کتێبەکەم بمێنمەوە، وامدەزانی کتێبەکان پشکۆی گڕگرتون، ماوەی چەندین مانگ بەم شێوەیە مامەوە تەنانەت پێشم وانەبوو دەربچم، سەرەڕای ئەوەی کە پلەی بەرز بەدەست بهێنم و لەکۆلێژی پزیشکیی وەربگیرێم، لەگەڵ ئەوەی کەمتەرخەم بووم سەیری دایکم و باوکم و

کارەکانیانم دەکرد تاوەکو هەوڵ بدەم و تێبکۆشم بەڵام نەمدەتوانی، بەهەموو ڕێگایەک هەوڵمدا بەڵام هیچ چارەیەک نەبوو، دڵم دەسوتا بۆ خەمباری ئەوان، کە من هیوابڕاو و بێ ئومێدیان دەکەم و ماندووبونەکانیان بەفیڕۆ دەدەم.

لەپاشان ڕۆژێ لەڕۆژان دەستم بۆ ئاسمان بەرزکردەوە و زۆر پاڕامەوە، ئەی پەروەردگارم ئەی پەروەردگارم من لاوازم بەهێزم بکە، خودایە گیان خۆیندن و سەعیکردنم لە لا خۆشەویست بکە. سوێند بەخودا چەند ڕۆژێک نەڕۆیشت تاکو لەو کەسە تەمبەڵ و تەوەزەڵەوە گۆڕام بۆ کەسێک نەم دەناسی، تاکو وام لێ هاتبوو خەریک بوو کتێبەکانم قووت دەدا، ئەو پێنج خولەکەی کە نەمدەتوانی تێی پەڕێنم بوو بە شەش کاتژمێر، تەنانەت لەبیرمە لە ڕۆژێکدا ماوەی چواردە کاتژمێر لەکتێبەکانم جیانەدەبوومەوە تەنها بۆ نوێژکردن یان نان خواردن نەبێت!

ئەم ئامۆژگارییە لەمن وەربگرە، ئەوەی لەم بەشەدایە هەمووی جێبەجێ بکە و هەموو هەوڵێکی خۆت بدە کە پابەند بیت بە ئەرکەکەت، بەڵام داواش لە خودای گەورە بکە تەوفیقت بدات و پشتگیریت بکات،بۆ لاوازیت داوای یارمەتی لەخودای بەهێز و بالادەست بکە، چێی بڵێ هیچ هەوڵ و هیچ هێزێک نیە

تەنها بە تۆ نەبێت ئەی دروستکاری بوونەوەر، من لاوازم بەهێزم بکە، ناتوانم هاوکاریم بکە، هەرگیز لە خۆت بێ ئومێد مەبە.

کۆتا ئامۆژگاریم، لاوازیت پەسەند بکە، لەخۆت خۆش بە کەمتەرخەم بوویت لەپابەندبوون لەوەی ڕابردوو، بزانە تۆ هەرچەندێک پابەندبیت بە کارەکەت لەژیانتدا ڕۆژانێک دێنە پێش کە تیایدا لاواز دەبیت لە کارەکەت و دوای دەخەیت و شوێن ئارەزووەکانت دەکەویت، واز لەو کارە دەهێنی کە پێویستە بیکەیت، ئەوەش مانای وانیە کە تۆ خراپ یان لاوازی بەڵکو تۆ مرۆڤی و لاوازیش خەسڵەتێکە و لەگەڵماندایە، بەڵام باشترین کەس ئەوەیە کە هەرگیز کۆڵ نادات و هەوڵدەدات، هەرچەندە لاوازیش ڕووی تێبکات هەرگیز بێ ئومێد نابێت، بەڵکو لە پاش لاوازی دەگەڕێتەوە بۆ هێز و توانا، دوای هەڵە دەچێتەوە سەر ڕێگا ڕاستەکە، بشزانە کە تۆ هەر لەسەر خێر و چاکە دەمێنیتەوە، مادام مەبەستت خێر و چاکە بێت، بۆیە پشت بەخودا ببەستە و دەستەوسان مەبە.

خۆدوورگرتن له خۆدوورگرتن

ئایا دەربارەی فۆبیا یان ترس لێنیشتن لە شتێک هیچت بیستووە؟

بەدڵنیاییەوە گوێت لێ بووە و لەوانەیشە هەندێک لەوانەت هەبێت، هەندێ کەس تا ڕادەی تۆقان و شپرزەیی لە مێرووەکان دەترسن، هەندێ لە شوێنە بەرزەکان و چەندین جۆری ترس، هۆکار چیە؟ بێگومان چەندین هۆکار هەیە ناتوانین پێداگری لەسەر هۆیەک بکەین کە لەپشت فۆبیاوەیە کە دووچاری تاکەکان دەبێ یان ئەوەی ناویدەنێن ترس لێنیشتن. زۆربەی کات ئەو کەسەی لەشتێک دەترسێ ئەوا پێشتر تاقیکردنەوەیەکی بەهێزی پەیوەست بەم شتەی تووشبووە، بۆ نموونە من هەندێ فۆبیام لە ماسی قرش هەیە، کاتێک بەدوای هۆکارەکەیدا گەڕام لە دەروونی خۆمدا بۆم دەرکەوت کاتێ منداڵ بووم فیلمێکم بینی دەربارەی ماسی قرش، ئەو فیلمە تاڕادەیەکی زۆر توند و تیژبوو. شتێکی سروشتییە یادەوەرییەکانی تاک و ئەزمونەکانی زۆرترین کاریگەرییان هەیە لەسەر ڕەفتاری تاک و تەنانەت گرفتە دەروونییەکانی لە ئایندەدا، ترس لێنیشتنیش یەکێکە لەو نەخۆشییانەی پەیوەستن بە یادەوەری و ئەزموونەکانی تاکەوە، زۆر جار لە ڕێگەیەکەوە ڕووەدات کە لە زانستی دەروونناسی پێی

دەڵێن((پەیوەستی مەرجدار))، ئەمەش تیۆرێکە زانای دەروونناسی ڕوسیایی((بافلوف))داینـاوە و پـوختەکەی ئەوەیە:-ڕەفتاری تاک وابەستەی هاندەرێکی دیاری کراو،ە هەرچەندە هیچ پەیوەندیەکیشیان بەیەکدییەوە نیە، بۆ نموونە دەرمانخانەکان خودی خۆیان شوێنێک نین هاندەری ترس و بیم بن، بەڵام کاتێک منداڵێک لەگەڵ خۆمان دەبەین بۆ دەرمانخانە بۆ چارەسەرکردن لەڕێگەی دەرزی لێدانەوە، ئەوە ئەقڵی منداڵەکە لە نێوان دەرمانخانە وەکو شوێنێک و لەنێوان هەستکردنی بە ئازار پەیوەندییەک پەیدا دەکا، بەم شێوەیە لەجیاتی ئەوەی دەرزیەکە هاندەری ترس و دڵەڕاوکێی بێت ئەو تەنها بە چوونەژوورەوەی بۆ ناو دەرمانخانەکە یاخود نزیک بوونەوە لێی دەترسێ و دەتۆقێ، ئەمەیە کە (بافلوف) ناوی ناوە پەیوەستی مەرجدار، ئەوە بیردۆزێکە لە زۆر مەبەست و بوار بەکاردەهێنرێت وەکو فێرکردن و چارەسەر و ڕاستکردنەوەی ڕەفتاریش هەندێ جار.

هەروەها نەخۆشییەکی ناسراو هەیە پێی دەگوترێ شلەژان و دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی (social anxiety))، ئەوەش بریتییە لەوەی کەسێک لە بوونی خەڵکی زۆر دەترسێ لەو شوێنانەی خەڵکی تیایدا کۆدەبنەوە یاخود لەبەرچاویان دەردەکەون و قسە

دەکەن، ترسی لێ دەنیشێ تەنها بەوەی هەست بکات ئەو دەبێتە ناوەند و چەقی بایەخ پێدان، نەک ئەو ترسە سروشتییەی هەموومان هەستی پێدەکەین لەوجۆرە شوێن و هەڵوێستانەدا، بەڵکو ئەو ترسەی دەگاتە ئاستی نەخۆشکەوتن، چونکە بەم جۆرە ترس لەسەر هەموو ئاستەکان شوێنەواری دەبێت، بۆ نموونە لەسەر ئاستی جەستەیی تاک تووشی گرژی و شڵەژانی گەدە دەبێت، سەرەڕای عارەق کردنەوە، ساردبوونی دەست و قاچ و لەرز ، لەسەر ئاستی ئەقڵیش تێک دەچێت و تەرکیزی نامێنێ. لەسەر ئاستی هەستی دەشڵەژێ و زۆر دەترسێ و نیگەران دەبێ، هەندێکجار دەگاتە ڕادەی شپرزەبوون و تۆقین.

بۆچی باسی ئەو بابەتانەتان بۆ دەکەم؟ چونکە بابەتێکی هاوبەش لەنێوان ئەم هەموو جۆری ترس و دڵەڕاوکێیە دا هەیە، بێگومان کەسێک هەرچەندە لە ڕووبەڕووبوونەوە ڕابکات زیاتر توشی ترس و دڵەڕاوکێ دەبێت، هەرچەند خۆی بەدوور بگرێت لەم هەڵوێستانە لەئەقڵی خۆیدا دڵنیا دەبێتەوە کە ئەم هەڵوێستانە لەوپەڕی مەترسیدانە،بە بۆچوونی خۆی ڕەنگە ئەو بمرێت ئەگەر دووچاری لەم شێوەیە بێت، هیچ دەروازەیەک بۆ بێ.وەی بوون نیە تەنها ڕاکردن نەبێت، ڕاکردنیش تەنها ترسی بۆ زیاد دەکات،

هەستێکی کاتی ئارامی پێ دەبەخشن کە بە خێرایی کۆتایی دێت کاتێ تووشی سادەترین هەڵوێست دەبێت.

بەڵێ، تێدەگەم تاکو ئێستاش دەپرسیت، بۆچی لەم بارەیەوە بۆم دەدوێی؟

من بەدەست فۆبیاوە نانااڵێنم و دڵەڕاوکێیی کۆمەڵایەتیم نییە.

لەم بارەیەوە بۆت دەدوێم چونکە ئێمە هەموومان بەدەست ئەو گیروگرفتانەوە دەنااڵێنین، هەر چەندە بەڕادەی جیاوازیش بێت، هەموومان تووشی شتێک دەبین بمانترسێنێ، هەرچەندە ترس لێنیشتنیش نەبێت، بەڵام ترس هەستێکی سروشتییە لە ناخماندا. جا ئەگەر تاک خۆی دا بەدەستەوە یاخود تێبینی نەکرد کە تێکڕایەکەی سروشتی نیە، بێگومان ئەمە وای لێ دەکات بەرەو قۆناغێکی پێشکەوتوتر هەنگاو بنێت لەم دیاردەیە و لەوانەیە لە کۆتاییدا وەکو یەکێک لە قوربانییەکانی فۆبیا خۆی ببینێتەوە.

کاتێک خوێندکار بووم لە کۆلێژی پزیشکی بیرم دێ، کاتێ تاقیکردنەوەکان نزیک دەبوونەوە زۆر دەترسام، ئەی چیم بکردایە؟ بەخۆ هەڵخەڵەتاندن لەو ترسە ڕام بکردایە، بەڵێ دەخوێنم و سەعی دەکەم، بەڵام من ترسم هەیە هەرکاتێک لیژنەی تاقیکردنەوەکانم بیردەکەوێتەوە ترس و بیم دامدەگرێ

و تەنگەتـــاو دەبـــم. بەڵام ئـــاخۆ بیـــرم کـــردۆتەوە لە ڕووبەڕووبـــوونەوەی ئەم ترســـە؟ هەرگیـــز لە خـــۆم نەپرســـیوە بـــۆچی ئەو هەمـــوو ترســـە، لەوانەیە چـــی ڕووبـــدات؟ لەبەرئەوە کێشـــەکە کۆتـــایی نەهـــاتووە، مـــن تەنهـــا بـــۆ مـــاوەیەکی کـــاتی لام داوە، بەتەواوی وەکـــو کەســـێک ڕووبەڕووی شـــێرێک ببێـــتەوە دەسەســـرێک دەخـــاتە ســـەر چاوەکـــانی تـــاکو شـــێرەکە نەبینـــێ، بێگومـــان نەبینـــین ئەوە ڕەت ناکـــاتەوە کە شـــێرەکە ئێســـتاش لەوێـــیە. تـــرس ئەو شـــێرەیە کە چاوەڕێمـــان دەکـــات،بەڵام شـــێرێکی دروســـتکراو، شـــێرێکی ناڕاســـتەقینە، لەســـەرمانە چاوەکانمـــان بکەیـــنەوە بـــۆئەوەی ئەو ڕاســـتەقینەمان بـــۆ دەربکەوێـــت، بەبـــێ ئەنجامـــدانی ئەم کـــارە هەرگیـــز ئەو ترسە ناڕەوێتەوە.

ئەوە ڕووەدات کاتێـــــــــــــــــــــک ڕادەکەی لە ڕووبەڕووبـــــوونەوەی ئەو شـــــتەی لێـــــی دەترســـــێیت، هەســـت بە پشـــوویەکی کـــاتی دەکەیـــت، بەڵام ترســـت لەو بـــابەتە زیـــاتر دەبێـــت، ئەقڵـــت دڵنیـــا دەبێـــتەوە کە ئەم بـــابەتە مەترســـــیدارە، تـــــۆ لەوە لاوازتـــــری کە بۆخـــــۆت ڕووبەڕووی ببیتەوە.

ئەلـــیس بـــۆیس(Alice boyes)تـــوێژەرێکی دەروونـــی نیوزیلانـــدییە،ئەو شـــێوازانەمان بـــۆ ڕوون دەکـــاتەوە کە بۆ ڕاکردن بەکاریان دەهێنین:

١-ڕەتکـــــردنەوە(Refusing):ڕەتـــــی بیرکـــــردنەوە لەشـــتێک کە نیگەرانـــت دەکـــات یـــان دەتترســـێنێ، بـــۆ نموونە:پێویســـتە لەســـەرم ســـەرەتای مانـــگ پـــارەیەکی زۆر بـــدەمەوە، تەماشـــای فیلمێـــک دەکەم تـــاکو بیـــری لـــێ نەکەمەوە.

٢-خـــــۆدوورگرتن(Avoiding):خـــــۆدوورگرتن لە شـــــتانێک کە یـــــادەوەری ناخۆشـــــت بیـــــردەخەنەوە، نمونە:کاتێـــک لە قوتابخـــانە پرســـیارێکم کـــرد گاڵتەیـــان پـــێ کـــردم. لەمەودوا پرســـیار لە بەڕێـــوەبەرەکەم نـــاکەم، لە مانـــــای ئەوەی دەیڵێـــت تـــــاکو ئەزمـــــوونە تـــــاڵ و ئازاربەخشەکە دووبارە نەبێتەوە.

٣-تـــاقی نەکـــردنەوە(not testing):مەبەســـتمان لەوە ئەوەیە کە تـــۆ کێشـــەکانت نـــاخەیتە ژێـــر حوکمـــدانێکی دروســـت، بـــۆ نمـــوونە دڵنیانیـــت لە مەترســـیەکانت، ئایـــا ڕاســـتەقینەیە، یـــاخود لەلایەن ئەقـــڵەوە زیـــاد لە پێویســـت گەورەکراوە.

چـــونکە ئەقـــڵـــی مـــرۆڤ بەتـــایبەتی ئەگەر کەســـەکە دڵەڕاوکێـــی هەبێـــت ئـــارەزووی گەورەکردنـــی ئەگەرەکـــان و پێشـــبینی خراپتـــرین ســـیناریۆکان دەکـــات، بێگومـــان دەبـــێ ئەم ئەگەرە تـــاقی بکەیـــتەوە بـــۆ ئەوەی دڵنیابیـــت لە دروســـتییەکەی، بـــۆ نمـــوونە: کەســـێک هەســـت بە ئـــازار دەکـــــات لە گەدەیـــــدا و ئەمە وا لێـــــک دەداتەوە کە

شـــێرپەنجەیە بـــێ ئەوەی پـــرس بە کەس بکـــات و یـــان بـــڕوات بـــۆ لای پزیشـــک، بەڵکـــو لەڕووبەڕووبـــوونەوە ڕادەکـات تـاکو دەبێـتە دیلـی ترسـەکەی، هەرچەنـدە ئەگەر ئەو بەهەنگـــاوێکی کـــرداری ڕووبەڕووی هەڵوێســـتەکە ببێـــتەوە ئەوا دەگـــات بەیەکێـــک لەم دوو ئەگەرە کە سـێیەمی نیـیە؛ یـان بـۆی دەردەکەوێ ترسـەکەی وەهـمە و ئەو نەخـۆش نـیە و تووشـی دەردێکـی مەترسـیدار نەبـــووە، ئەوکـــات ترســـەکەی کۆتـــایی دێـــت و دڵەڕاوکێـیەکەی نـامێنێ، یـاخود بـۆی دەردەکەوێـت کە ئەو بە ڕاســـتی نەخۆشـــە، ئەم دەردەی هەیە و ئەوکـات چارەسەر دەست پێدەکات.

٤-خـۆدوورگـرتـن لە بەرەنـگـاریـیەکـان(avoiding challenges):لە هەر بەرەنگـاریـیەک ڕابکەیـت لەبەرئەوەی هەردەم هەســـت دەکەی دەدۆڕێیـت، کەواتە بۆچی هەوڵ دەدەی.

هەنـدێک جـار ئەوەیە ئەقـڵ ئەنجـامی دەدات، جەنـگەکە یەکلایـی دەکـاتەوە بەرلەوەی دەسـت پێبکـات، بـۆ نمـوونە کاتێـک بڕیـاردەدات دەسـت بە پڕۆژەیەکـی تـازە بکـات ئەقڵـی پێـی دەڵێـت زۆریـنەی ئەوانەی بە پڕۆژەکـان هەسـتاون هەمـوو شـتێکیان لەدەسـت داوە، یـاخود کـاتێ دەیەوێـت داوای دەسـتی کچێـک بکـات گریمـانە دەکـات کە ئەو ڕەتـی دەکـاتەوە و ئەمـیش هەســت بە ڕیســوایی

دەکـــات، یـــان ڕەنـــگە خۆشـــی نەوێـــت و هەســـت بە کەساســـی بکـــات، بـــۆیە خـــۆی بەدوور دەگـــرێ لە تەواوی هەڵوێســـتەکە پاشەکشـــە دەکـــات بەر لە هەوڵێـــک بـــۆ بەرەنگـــاربوونەوەی واقیـــع و تـــاقیکردنەوەی خـــۆی. لەوکـــارانەی گـــرنگن بـــۆ ئەوەی نەرمـــی دەروونـــی بەدەســـت بهێنـــی بـــریتییە لە بەرەنگـــاربوونەوەی ئەقـــڵ و تواناکانـــت، چـــونکە ئەمە هاوکـــاری ئەقـــڵ دەکـــات لەســـەر گەشـــەکردن. کاتێـــک تـــاک چەنـــد ئامانجێـــک بۆخـــۆی دادەنـــێ کەوا دەردەکەوێـــت قـــورس بـــن بەرەنگـــاری خـــۆی دەبێـــتەوە بـــۆ گەیشـــتن پێیـــان، بێگومـــان ئەقڵـــی لەخـــۆیەوە هەمـــوو تواناکـــانی تێزدەکـــاتەوە و دەســـت دەکـــات بەبیرکـــردنەوەی بەرنـــامەیی و ئەرێنـــی، زۆربەی کـــات ئەوەی دەیخوازێت دەیهێنێتە دی.

کەواتە ئـــێمە دووبازنەمـــان لەبەردەســـت دایە(بـــازنەی خۆ دوورگرتن ، بازنەی چارەسەر).

بازنەی خۆ بەدوورگرتن:-

١-هەست بە ترس یان شڵەژان دەکەیت لە شتێکدا.

٢-خۆتی لێ بەدوور دەگریت.

٣-هەست بە پشوودانێکی کاتی دەکەیت.

٤-زیاتر خۆ بەدوور دەگریت.

٥-فێر نابیت چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەو بابەتەدا بکەیت.

٦-له ئەقڵتـدا دەچەسـپێ کە ئەم شـتە ناتوانێـت لەگەڵیـدا بسـازێ و مـامەڵە بکەیـت، تـرس و نیگەرانیـت لێـی زیـاتر دەبێت.

بازنەی چارەسەر:-

١-هەست بە ترس و گرژی دەکەی لە شتێک.
٢-ئەم هەســـــتە لە ئەســـــتۆ دەگـــــری و ڕووبەڕووی ترسەکەت دەبیەوە.
٣-دەتوانی کێشەکە یان بەشێکی چارەسەر بکەی.
٤-بـۆت دەردەکەوێ دەتوانیـت لەگەڵ هەســتەکانی تـرس و گرژی بسازێیت.
٥- چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو بابەتە فێردەبیت.
٦-ئەم شـــتە مەترســـی کەمتـــر دەبێـــت و زیـــادەڕەوی لەترس ڕوونادات.

پلە بە پلە دەست پێبکە:-

لەو کـارانەی یـارمەتیـت دەدەن لەمەدا بریتییە لە چارەسـەری بەرکەوتن(Exposure therapy)،ئەمەش بەشێکە لە چارەســـەری ڕەفتاری مەعریفی(cognitive behavioral therapy)،چارەســـەرەکە بە بەرکەوتنی پلە بە پلە دەســـت پێدەکات بەو شتەی لێی دەترسێیت، تەنها یەکجار بەرکەوتنت نەبێ، چونکە ناتوانیت ئەم هەموو هەسـتانە لە ئەسـتۆبگریت، بەڵکو پلە بە پلە بەرکەوتنت لەگەڵیدا هەبێ لە کەمترەوە بۆ

زیاتر، نموونە:ئەو کەسەی لە شوێنە داخراوەکان دەترسێت، ناتوانێت بەرکەوتنی هەبێ لەگەڵیدا، بەم هەنگاوانە دەست پێدەکەین:-

١-بەیاوەری هاوڕێیەک دەست بەڕۆیشتن دەکات، لەگەڵی دەگاتە دەرەوەی ئەو شوێنە داخراوە تاوەکو دڵنیا دەبێت.

٢-جاری دووەم لەبەردەم شوێنەکە و بەتەنها لەدەرەوە دەوەستێ، بەڵام ناچێتە ژوورەوە.

٣-لەپاشان لەگەڵ هاوڕێکەی دەچنە دوکانێک(مارکێت،مۆڵ)، چەند هەنگاوێک بە پێ دەڕۆن تاکو ترس و بیمەکە دەگاتە زۆرترین ڕادە ئینجا دەڕوات.

٤-بەتەنیا لەناو دوکانەکە چەند هەنگاوێک دەڕوات.

٥- بەتەنیایی بۆ دوکانەکە دەڕوات و شتێک دەکڕێت.

٦-ئینجا پلە بە پلە ڕادەی بەرکەوتن زیاتر دەکات لەهەر جارێکدا، تاکو دوکانەکە دەبێتە شوێنێکی ئارام.

ئەگەر نەیتوانی بەهۆی ترسی زۆرەوە دەست بە بەرکەوتن بکات، دەتوانێت کارێکی تر ئەنجام بدات ئەویش بەرکەوتنی خەیاڵییە، واتە بەخەیاڵ ئەو مەترسییەی لێی دەترسێت بهێنێتە پێش چاوی خۆی، تۆمارێکی دەنگی تۆمار بکا کە تێیدا بەوردی باسی ئەم ترسە بکات، خراپترین ئەوەی لێی دەترسێت و

خراپترینـــی ئەوەی دەکـــرێ ڕووبـــدات، یـــان ئەوە بنووسـێت، ئینجـا هەمـوو ڕۆژێـک گـوێ بیسـتی بـێ یـان بیخـــوێنێتەوە، بـــۆی دەردەکەوێ ڕادەی نیگەرانیـــیەکەی زیـاد دەکـات لە پاشـان تـا ڕادەیەکـی زۆر ئینجـا کەم دەکات پلە بە پلە تاکو وای لێ دێ دەشێت بێتە دی.

لە کۆتـایی دا ئـازایەتی ئەوە نـیە هـیچ ترسـت نەبێـت، تـرس هەسـتێکی سروشـتی مـرۆییە، بەڵام ئـازایەتی لە ڕووبەڕووبـــوونەوەی ئەم ترســـەیە، ڕێگەپێنەدانـــی تـــاکو ژیـــان و گیانمـــان بخـــوات، چێـــژ وەرگرتنمـــان لە ژیـــان سـنوردار بکـات، ترسـەکەت لاوازی نـیە بەڵکـو هێـزە. ئەو ســـەربازەی ڕووبەڕووی دوژمـــن دەبێـــتەوە لە جەنگێـــک لەترســـەکەی ڕزگـــاری نابێـــت، بەڵکـــو هەر مرۆڤێکـــی سروشـتی و ڕێـک هەسـت بە تـرس دەکـات لەوەی ژیـانی خـۆی لەدەسـت بـدات، ئەمەش ترسـنۆکی نـیە، ئـازایەتی مانـای نەترسـان نیـیە بەڵکـو ئەمەیە بـێ بـاکی، ئـازایەتی ڕاســتەقینە ئەوەیە کە ســەرباز دەترســێت و بەڵام خـــۆی نـادات بەدەسـت مەترسـیەکانیەوە و پاشەکشـە بکـات لە جەنـــگ، بەڵکـــو ئەو ترســـە دەبێـــتە ســـووتەمەنی بـــۆ سەرکەوتن.

لە ســەرەتای ئیسـلامدا گەورەمـان عـومەری کـوڕی خەتتـــــاب دەگەڕایەوە مـــــاڵەوە، ســـــێ کەس لە موشـــریکەکان بـــۆی هـــاتنەدەر، ئەویـــش بەتەنیـــا بـــوو و

کـــورە بچـــوکەکەی لەگەڵ بـــوو، بەڵام حەزرەتـــی عـــومەر بە وتەکـــانی ترســـاندنی و تـــاکو ڕۆیشـــتن و بەجێیـــان هێشـــت. کـــورەکەی لێـــی پرســـی ئەی بـــابە گیـــان لێیـــان نەترســـای؟ ئەویـــش وتـــی ســـوێند بەخـــودا لێیـــان ترســـام. تـــرس هەســـتێکی سروشـــتییە و بەڵام ئـــازایەتی ئەوە نـــیە تـــۆ نەترســـیت بەڵکـــو ئەوەیە کە ئەم ترســـە حوکمـــت بەســـەردا نەدات، چەنـــد هەنـــدە(قات)ی ئەو ترســـە لە دڵـــی دوژمنەکەتدا بڵاوبکەیەوە.

عـــومەر وای گوت(خـــودای گەورە لێـــی ڕازی بێـــت)، هیواخـــوازین لە خـــودای بالادەســـت ئازایەتیمـــان پـــێ ببەخشـــێ بـــۆ ڕووبەڕووبـــوونەوەی ئەوەی لێـــی دەترسین.

هەرگیز واز لە
خوو و نەریتەکانت مەهێنە

لەکاتێکدا ئەم کتێبەتانم بۆ دەنووسی چەندین کار و سەرقاڵیم هەبوو، تاقیکردنەوەکانی خوێندنی باڵا، دانیشتنە دەروونییەکان، وانەبێژی و شتی تریش، بەڵام لە زۆربەی کاتەکان بە پەرۆش و تامەزرۆبووم بۆ تەواوکردنی، تەماشای بەردەستم بکە زنجیرەیەک لەبەرەنگارییەکان هەیە کە هێز و توانا و وڕەم پێ زیاد دەکات، بەڵام بە نهێنی ناتانترسێنم، چەندین جار کاتی وا هاتۆتە پێش خەریک بووە بێ ئومێد بم، واز لە هەموو شتێ بێنم، هیوا خوازبووم کەمێک بێ ئیش بم تاکو دەروونم ئاسوودە بێت، پێم وایە ئەوە لە شتە تەندروستەکانە بۆ مرۆڤ، تاک ناو ناوە لە هەموو شتێک کەنارگیربێت، بەتەنها خۆی پشوو وەربگرێ یان ئەو شتە بکات کە حەزی لێیەتی.

بەڵام هانی خۆمم دەدا ئەوە تەنها ماوەیەکە و دەگوزەرێ، سوپاس بۆ خودا بەبێ وەی تێپەڕی، ئەمە کاتی منداڵی خۆممی بیرهێنامەوە، کاتێک لە کۆتاییەکانی قۆناغی ناوەندی و سەرەتای ئامادەیی بووم، کاتی زۆرم هەبوو و بێ ئیش بووم، بەڵام ئاخۆ ئەمە خۆشترین ماوەی ژیانم بووە؟

نەخێر، بەڵکو لەوانەیە خراپترین بووبێت، کاتێک هەموو ڕۆژێ لەخەو هەڵدەستیت و هیچ کارێکت نیە بیکەیت، هیچ ئامانجێکی گەورە لە ژیانتدا نیە گەورەتر

لەخۆت، هەر ئەم بێکاریە بۆ خۆی دەتکاتە نێچیرێک بۆ خەم، کە ژیانی مرۆڤ بەهای تێدانەبوو ئارەزووی ژیانی نامێنێ، بۆیە زۆرێک لە فەیلەسوفەکان پێیان وایە مرۆڤ تاکە بوونەوەرێکە کە کار بۆ ئەو بەهای خودی خۆی دەنوێنێ بە چاوپۆشیکردن لەسوودەکانیشی. ئاژەڵ کاردەکات بۆ ئەوەی برسێتییەکەی نەهێڵێ و ئارەزووەکەی تێربکات، بەڵام ئادەمیزاد کاردەکات تاکو نەبێتە نێچیری بێکاری یاخود وا هەست بکات کە هیچ بەهایەکی نیە، ڕەنگە ئەمە تێکچوونی باری تەندروستی و دەروونی زۆرێک لە خەڵکی لێک بداتەوە کاتێک دەگەنە تەمەنی خانەنشین بوون، هەرچەندە لەڕووی ماددییەوە قەناعەتیان هەیە و پێویستییان بە پشووە، بەڵام وا هەست دەکەن کە بێکار بوون، نازانن ڕۆژانە کاتەکانیان بەچی بەسەر بەرن، تەنها ئەم هەستە بۆ خۆی دەبێتە هۆکاری ئەوەی دووچاری سستی و لاوازی بین و تووشی نەخۆشییەکانی پیری بن، بەڵام ئەوانەی دوای تەمەنی خانەنشینیش بەردەوامن لەکارکردن، تێبینی دەکەین تەندروستی جەستەیی و دەروونیشیان لەو پەڕی باشیدایە.

بێگومان دەروونی مرۆڤ بەهای خۆی لەشتە گەورەکان وەردەگرێت کە باوەڕی پێیانە و لە

دەروونی تەسکی خۆی تێدەپەڕێت، هەروەها لە دەسکەوتەکانی ڕۆژانەی تەنانەت ئەگەر بچووکیش بن، دەروون پشوو دەدات ئەگەر جەستەت ماندوو کرد، ماندوو و شەکەت دەبێت ئەگەر پشووت پێدا.

یەکێک لەو شتانەی لەڕووی دەروونیەوە ماندووومان دەکات، مامەڵەکردنی هەڵەیە لەگەڵ دەروون، لەو شتانەی کە زۆرتر مامەڵەی هەڵەی لەگەڵدا دەکەین بێکارییە.

نەخۆشێکم لەگەڵدا بوو سکاڵای دەکرد کە ناتوانێت درێژە بە خوێندن و کارکردن بدات، دەستی بە ئیش دەکرد ئینجا دوای کەمێک دەتبینی خەریکی سۆشیال میدیایە یاخود شت دەخوات تاوەکو ئەو گوشارەی لەسەریەتی سووکی بکات، لەپاشان دەگەڕایەوە سەرکار بەڵام نەیدەتوانی تەرکیز بکا و بە وردی ئاگای لە کارەکەی بێت.

ئەم بازنە داخراوە بەم شێوەیە دەست پێدەکات:-

-بەرکەوتنمان دەبێ لەگەڵ فشارەکان کە پاڵنەریمان بۆ بەدەست هێنان کەم دەکاتەوە و زۆربەی کاتەکان سەرقاڵمان دەکات.

-کاتی پێویستمان لەبەردەست نیە تاکو ئەوەی حەزی پێ دەکەین ئەنجامی بدەین و چێژی لێ

وەرگـرین، هەروەهـا کـاتی پێویسـتمان بـۆ بەتەنیـابوون لەگەڵ خۆتدا نیە.

-بەگشـتی هەسـت بە چێژوەرگـرتن و پاڵنەریمـان لەدەست داوە.

-متمـانە بەخۆبوونمـان کەم بـۆتەوە و خۆمـان تۆمەتبار دەکەین.

-وا هەسـت دەکەیـن کەمتـرین بەخـتەوەری و زۆرترین بێدەسەڵاتی و لاوازیمان هەیە.

-توانـای تەرکیزکـردن و بەدەسـتهێنانمان کەم دەبێتەوە و پاڵنەریشـمان کەم دەکـات، گـرژی و فشـار زیـاتر دەبـێ و ئەم زنجیـرەیە بەردەوام دەبێت هەروەک لەشێوەکەدا ڕوون کراوەتەوە:-

هەستی چێژوەرگرتن و شارەزایی لەدەست دەدەین لە ژیانماندا
لەئەنجامدانی ئەو شتانەی خۆشمان دەوێن دەوەستێن
لە ژێر ئەو فشارانەدا دەژین کەخەمەکان و وزەکانمان دەستەبەردەکەن
گەمارۆدراون لە خولی ڕەفتاری
کەمترین متمانەمان دەبێت
هەست بەبێ هیوایی و خەمباری دەکەین
لەهەموو کار و هەوڵێك دەوەستین لە ژیانماندا

کاتێـک ژیـان قـورس و بەرپرسـیارێتییەکانیش زۆرتـر دەبـن، واهەسـت دەکەیـن کـاتی پێویسـتمان لەبەردەسـتدا نـیە بۆخۆمـان، بـۆ ئەو کـارانەی

حەزدەکەین ئەنجامی بدەین ئەگەر بۆ کاتێکی کەمیش بێت تاوەکو هەست بەچێژ و ئاسوودەیی بکەین.

پیتەر لیوینسۆن(peter lewinsohn)کە چارەسەرکارێکی دەروونی ئەمریکییە دەڵێت:ئەمە ئەو بازنە بۆشە دروستت دەکات کە کەمێک پێشتر باسمان کرد، ئێمە واز لە گرژی و فشار دەهێنین سنووردابنێن بۆ ئەو چالاکییە چێژبەخشانەی ئەنجامی دەدەین تاکو هەست بە بەختەوەری بکەین، لەجیاتی ئەوە چالاکی نوێ پێک دەهێنین کە چێژ و خۆشییان کەمتر هەیە less rewarding behaviors کە ئەوەش بەشی پێویستت لەهەست کردن بەچێژ و ئاسوودەیی دەروونییمان پێ نابەخشێت، دروست ئەوەیە کە تۆ بە ئەنجامدانی ئەو شتانەی خۆشت دەوێن تەنانەت لەگەڵ توندترین فشار لەدوایی هەندێک چێژت دەست دەکەوێ و گرژیت کەم دەبێتەوە، بەرهەم هێنانت زیاتر دەبێ و پارێزگاری لەتەندروستی دەروونیت دەکەیت.

بەڵام چۆن ئەمە بکەین؟

هەر ئەو توێژەرە دەروونییە(پیتەر لیوینسۆن)تیۆرێکی بەرەوپێش برد کە ناسراوە بە(behavioral activation)یانی چالاککردنی ڕەفتارەکان، بەڵام نەک هەموو ڕەفتارێک، نەخۆشانی خەمۆکی نموونەیەکی ئاشکران لەسەر ئەم بابەتە و لە بنەڕەتدا ئەم چارەسەرە بۆ چارەسەری نەخۆشی خەمۆکی دەستی پێکرد، لەبەرئەوەی ئەوان لە هەموو شتێک

دابڕاون ئەمەش خەمۆکی زیاتر دەکات، هەمیشـــە چاوەڕێی باشـــتر بوون دەکەن تاکو بتوانن ســـەرلەنوێ بگەڕێنەوە بۆ ژیانیان، بەڵام یاسەکە بەم شێوەیە:-(do better in order to feel better)نەک بە پێچەوانەوە، کارەکەت دەست پێبکە دواتر هەستەکانت باش دەبن، ئەگەر نەخۆشێکی خەمۆکی هات بۆ نۆرینگەی دەروونی بەدوای ئەم ڕەفتـارانەدا دەگەڕێین کە بەر لە خەمۆکییەکە هەســتی چێژوەرگرتن و دەســت کەوتی پێ بەخشیوە، پلە بە پلە دەست دەکەین بە گێڕانەوەی بۆ ئەم ڕەفتارانە، هەمان شـــت لە حاڵەتەکانی فشـــاری دەروونی و گرژی پەیڕەو دەکەین، گوشـــاری دەروونی هەســـتی هەر بەدەســـتهێنانێک یاخود چێژ وەرگرتنێک کەم دەکاتەوە هەر چیەک بکەیـت،بۆیە دەســـت دەکەی بە کەنـارگیری لەو ڕەفتـارانەی حەزیـان پێ دەکەیـت و پـاڵـدانێکـت پێـدەدەن فشارەکە زیاتر دەبێ هەروەکو پێشتر باسمانکرد.

خۆشی و دەسکەوت

زانـاکـانی دەروونناســـی ئەم ڕەفتـارانە دەکەن بەدوو بەشـــەوە(pleasure and mastery)چێژ و ئەنجـامـدان، ئەو ڕەفتـــارانەی چێژیـــان لێ وەردەگرین وەکو منـــداڵ نەک لەبەرئەوەی چـاوەڕێ دەکەین ســـوودێکی مـاددیمـان پێ ببەخشـــێت، بۆ نموونە من حەزم لە تۆپی ســـەرمێزە(پینگ پۆنـــگ) و چێژی لێ وەردەگرم هەروەکو منـــداڵ چێژ لە یاریکردن وەردەگرێ، ئەوە نموونەیەکە سەبارەت بە چالاکییە

چێژ بەخشـــەکـان، بەڵام ڕەفتـارە دەســـکەوتیەکـان ئەو ڕەفتـارانەن کە تێیـدا هەســـت بە توانـای خۆت دەکەی بۆ ئەنجامدانی کارێک، بەدەســـت هێنانی شـــتێک، خوێندنەوەی کتێبێک، یاخود هەر شـتێ لە شـتەکان کە هەسـتت بە بوون و توانـات بۆ کـارێـک پێـدەبەخشـــێ، ئەمە زۆرجـار متمـانە بەخۆبوون بە مرۆڤ دەبەخشێت، بەڵام ئێمە خوومان گرتووە بە زۆر ڕەفتـاری هەڵەوە کە لەو باوەڕەداین دەروونمـان پێ ئـاســـوودە دەبێت، بەڵام لەتەنگی و خەمگینی زیـاتر هیچی ترمان دەسـت ناوێ، لەو شـتانەی یارمەتیت دەدەن ئەم کارە ئەنجام بدەیت و زۆرترین ڕێژەی سـوود و قازانج بەدەسـت بێنی، ئەم خشـــتەیە کە زیـاتر لە لایەنێک لە خۆ دەگرێت، لایەنێک بۆ ئەو کارانەی ڕۆژانە و بەشـــێوەیەکی کاتی بە وادەکانی ڕۆژ پێی هەڵدەسـی، لەپاشـان هەستی خۆتی بەچێژ وەرگرتن یان دەسکەوت تێدا تۆمار دەکەیت.

بـۆ نمـوونە گریمـان ڕۆژی شـەممەیە و کـاتژمێر دە تـۆ لەخەو هەڵسـایت و دەسـتت کـردووە بە ئامـادەکردنی نـانی بەیـانی بـۆ خـۆت، پـاش ئەوە ئەم کـردارەت لە خـانەی کـات لە خشـتەکە تۆمـار بـکە، ئینجـا ڕووبـکەرە ئەو سـتوونەی دوای ئەو دێـت دەبینـی سـتوونی هەسـت کردنـە بە دەســکەوت(mastery))تێیـدا بنووســە چەنـد هەسـتت بە دەسـکەوت(ئەنجامدان) کـردووە لەم کـارە لە سـفرەوە بـۆ دە، کە سـفر کەمتـرین هەسـتە بە دەسـکەوت و دە زۆرتـرین هەسـتە، گریمـان پێزانینـی تـۆ بـۆ ئەو ٤

بـــوو، بێگومـــان زانیـــوته که ئەم کـــاره پلەیەکـــی مـــام ناوەنـــدت پـــێ دەدات لەهەســـتکردن به دەســـکەوت، ئنجـــا ســـتوونی خۆشـــی یـــان چێـــژ(pleasure)هەروەهـــا دەنووســـیت لەم کـــارەدا چەنـــد هەســـتت به چێژوەرگـــرتن کـــردووە، بەم شـــێوەیە ئەم بـــابەتە دووبـــارە دەکەیـــتەوە لەهەر ڕۆژێکـــدا لەگەڵ کـــرداره جیاوازەکانـــت، بەمەش تـــاڕادەیەک زانیاریـــت دەربـــارەی خـــۆت دەبێـــت و تێـــدەگەیت چ شـــتێک دەیجـــوڵێنێ و چیـــت زیـــاتر خـــۆش دەوێت.

کاتژمێر	ڕەفتار	چێژ لە (٠-١٠)	دەسکەوت لە (٠-١٠)
٦-٧			
٧-٨			
٨-٩			
٩-١٠			
١٠-١١			
١١-١٢			
١٢-١			
١-٢			
٢-٣			
٣-٤			
٤-٥			
٥-٦			
٦-٧			
٧-٨			
٨-٩			
٩-١٠			
١٠-١١			
١١-١٢			
١٢-١			
١-٢			
٢-٣			
٣-٤			
٤-٥			
٥-٦			

خشتەی ڕەفتاری ڕۆژانە و چێژ و دەستکەوت(ئەنجامدانی کار) لە ٢٤ کاتژمێردا

ئامۆژگـاری مـن بـۆ تـۆ هەمیشـە ئەوەیە، هەرگیـز واز لە خوو و نەریتەکانت مەهێنە.

واز لەخـوو و نەریـتە باشـەکان مەهێـنە کە خۆشـت دەوێـن هەرچەنـدە سـەرقاڵیش بیـت؛ چـونکە هێـز و توانـات پـێ دەبەخشـن بـۆ بەردەوامـی لە کـار. ئەگەر حەز بە وەرزش دەکەیـت و کاتـت بەدەسـتەوە نـیە، ئەگەر لەسـەر بەشـێکی کەمـیش بـێ لە ڕۆژ پارێزگـاری لەم وەرزشـە بـکە کە حەزت لێیەتـی، لەپاشـان پیـت و فەڕی ئەمە لە دەسـکەوتەکەتدا دەبینـی ئەگەر خـوای گەورە بیەوێت.

لە کۆتاییـدا نـاتوانم ئەو باسـە لەسـەر بێکاری(دەسـتبەتاڵی) کۆتـایی پـێ بێـنم بەبـێ ئاڕاسـتەکردنی پێغەمـبەری مەزن(د.خ)کە دەفەرمـوێ:- ((نِعْمَتَانِ مَغْبُـونٌ فـیهما کثـیرٌ مـن النـاس: الصـحةُ، والفـراغُ)).واتە:دووبەخششـی خـوای گەورە زۆریـنەی خەڵکـی تیایـدا زیانمەنـد و دۆڕاون:-تەندروسـتی و بێکاری)).

بەو مانـایە زۆریـنەی خەڵکـی لەگەڵ ئەم بەخششـانە دەدۆڕێـن لەو جەنگەکاتەکـانی بێکاریـان پڕدەبێـت لە هەمـوو شـتێک تەنهـا لەوە نەبـێ کە سـوودیان پـێ دەگەیەنێـت، موسـڵمان پێویسـتە کە لەو دونیـایەدا دەژی ئامـانجێکی هەبێـت. ئەمـڕۆ پڕاوپڕە،یـان

فەڕزەکانت بەجێ دەگەیەنیت، یاخود نوێژی سوننەت دەکەیت، یان یادی خودا دەکەیت،یاخود فێری شتێکی بەسوود دەبیت، یان کارێک بۆ دونیات و ڕۆزیت دەکەیت، بەڵام نابێت لەو جەنگە بدۆڕێیت چونکە کات بەخشێکی مەزنە، هەر کەسێک بە خراپ بەخشەکان بەکار بهێنێ، نزیکە لێی وەربگیرێتەوە.

هاوسەنگی دەروونی

پەیوەندی کردنم بە کۆلێژی پزیشکییەوە وەکو شتێکی جوان هەوڵم بۆ دەدا، خودای گەورەش بەم ئەنجامە خەڵاتی کردم و پەیوەندیم کرد بە زانکۆ و دەستم بە خوێندن کرد.

بەڵام وابوو پزیشکی بە ئێستاشەوە هەموو کاتی لێ دەگرتم، هەر لە ئامادەبون لە زانکۆ، بۆ گوێ گرتن لە وانەکان و خۆ ئامادە کردن بۆ تاقیکردنەوەکان، تۆ نازانیت تاقیکردنەوەکان چین!

بیرم دێ من لەساڵی پێنجەمدا بووم، بابەتی بڕیاردراو لەسەر((بابەتی نەخۆشییەکانی هەناو و پزیشکی منداڵان))بوو، ئەو ماوەیەی بەتەواوی لەژیان دابڕام و خەریکی خوێندن بووم چوار مانگ بوو. وەکو بیرم دێ شەش تاقیکردنەوەمان هەبوو لەنێوان تیۆری و پراکتیکی بۆ ماوەی ٢ مانگ لەسەریەک.

چوار مانگ کە تیایدا یەک ڕۆژ پشووم نەداوە، نەمدەتوانی هاوسەنگییەک دروست بکەم لە نێوان ئەو هەموو زانیارییانەی پێویست بوو بە دەستی بێنم، بۆ ئەوەی بەباشی بیانزانی دووساڵی تەواوت بەش ناکات و لە نێوان ژیانی تایبەتییم.

تەنها چوار مانگ نەبوو، پێشتریش هەموو مانگێک تاقی کردنەوە هەبووە، بێگومان بەر لەو چوار

مـــانگه دەبـــوایە جارێـــک یـــا دووجـــار بەو بابەتـــانەدا بچوبامایەوە.

بەڕاســـتی دۆخەکە ســـەخت بـــوو، کە دوا بـــابەتم تەواو دەکـــرد لەڕووی دەروونیـــیەوە کۆتـــاییم پـــێ دەهێنـــا و دادەنیشـــتم بـــۆ ئەوەی مانگەکـــانی مـــۆڵەت بـــێمەوە سەرخۆم.

بە ئاگـا نەهـاتمەوە لەم گێـژەنە تەنهـا ئەوکـاتە نەبـێ لە پزیشـکی دەروونـی پسـپۆڕیم وەرگـرت، دەسـتم کـرد بە زانینـــی شـــوێنەواری ئەم گێـــژەنە، کە هەرگیـــزا و هەرگیز کۆتایی نایەت.

دوای خوێنـــدنی زانکـــۆ، خوێنـــدنی ماســـتەر و لەپاشـان دکتـۆرا دێـت، کـاری تایبەتیشـت بیرنەچێـت تـاکو بتـوانم ڕزگـارم بـێ و خەرجـی خـۆم و کەس و کـارم دابـین بـکەم، تەرکیـزم کەم بـووەوە، پێویسـتیم بەخەو زیـاتر دەبـوو ، گوشـاری دەروونـی ببـوە هـاوڕێی گیـانی بەگیـانیم. لە دڵـی خۆمـدا وتـم ئەوە تـاکەی، تـۆ نـاتوانی بڕیـار بـدەیت کە کاتـت هەیە، دەبێـت کاتێکـت هەبـێ بـۆ گرنگی دان بەخۆت و هاوسەنگی دەروونی.

بـۆیە بڕیارمـدا کاتێـک دابنـێم بـۆ ئـیش کـردن و بەدەگـمەن نەبێـت لێـی لانەدەم، هەنـدێک لە خولیـا لە دەســـت چووەکـــانم بگەڕێـــنمەوە، زۆر حەزم لە یاری((تێنسـی سـەرمێز)) دەکـرد هەروەهـا خوێنـدنەوەش

بەشێکی دانەبڕاو بووە لەژیانم، لەگەڵ ئەوانەش کۆبونەوە لەگەڵ هاوڕێ و خزمان.

وردە وردە هاوسەنگیم گێڕایەوە دەم و دەست بەرهەمهێنانم زیادی کرد، ئەمەش جێی سەرسوڕمانی بابەتەکەیە! تۆ هەر چەند هاوسەنگیت زیاتر بێت چالاکیت زیاتر دەبێت، هەر کاتێک گرنگی بە تەندروستی دەروونیت بدەی ئەوا هێز و توانات زیاتر دەبێت لە چالاکی جەستەدا جەستەیی.

بەم دواییە دەروونناسەکان دەستەواژەیەک دەخوێنن بەناوی(role accumulation) واتە:کەڵەکەبوونی ڕۆڵ. ئەوەش بریتییە لەوەی چۆن هاوسەنگ بین کاتێک دەبین بەچەند کەسێکی جیاواز لە شوێنی جیاواز؛ تۆ کە لەسەر کاریت ئەوەنیت کە لە ماڵەوەیت. ئەم جیاوازییەشیان بەخششی خودایە یاخود تۆڵە و سزا، هەندێ کات کە لە لایەنێکی ژیانت بەختەوەری، ئەم بەختەوەرییە بۆ لایەنێکی تر دەگوازیتەوە، هەروەها ئەم لایەنانە یەکتری بەهێز دەکەن، کاتێک شتێ ڕووەدات کە حەزت لێ نییە لە کارەکەت ئەوا ژیانی کومەڵایەتی باش لەڕووی دەروونییەوە پاڵپشتت دەکات و یارمەتیت دەدات بۆ تێپەڕاندنی دۆخەکە، بێگومان دەبێ ژمارەی سەرچاوەکانی پاڵپشتی دەروونیت زیاد بکەیت، ئەگەر

لە لایەنێـــک کێشـــــەیەک ڕوویـــــدا ئەوا لایەنەکەی تـــــر پاڵپشتت دەکات تاکو بێ ئومێد نەبیت و نەکوژێیتەوە.

بەڵام چۆن بەشێوەیەکی باش هاوسەنگی بپارێزین؟

توێژینەوەیەک ساڵی٢٠٠٧بڵاوکراوەتەوە لە گۆڤاری (the journal of vocational behavior) دەڵێت:بۆ ئەوەی هاوسەنگ بین پێویستمان بەو شتانەیە تاکو بتوانیت هاوسەنگ بیت:

١-متمانەبەخۆبوونێکی زۆر(high self steem)

٢-کەم دەمارگیری یان شڵەژان(low neuroticism))

٣-هەســـت بکەی جڵەوی کاروبارەکان لە دەســـتی خۆتدایە(high internal locus of control)

٤-هەستی توانای خۆ بەڕێوەبردن(high self-efficacy)

ئەگەر ئەم شـــــتانەت هەبـــــوو بەهەر ڕادەیەک، هەر چەنـد بتوانیـت هاوســـەنگ بیـت و لایەنێـک لە ژیانـت بـۆ خزمەتکردنـــی لایەنەکـــانی تـــر بەکـــاربهێنی، وەکـــو ئەوەی کـــارەکەت یارمەتیـــت بـــدات لە ژیـــانی کۆمەڵایەتیـــت و بە پێچەوانەوەش.

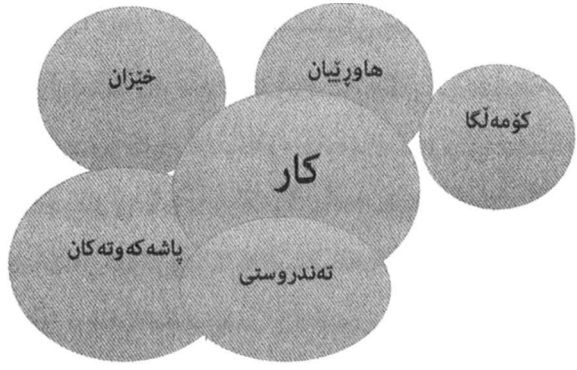
بەڵام ، ڕەنـــگە هەوڵ بـــدەیت ئەو لایەنـــانە پـــێکەوە ئەنجـــام بـــدەیت و ســـەرکەوتووش بیـــت لەمە بەڵام بەتەواوی هێزت لەبەردەبڕێت و لەبەین دەچیت.

تـــوێژینەوەیەک ســـاڵی٢٠١٢ بڵاوکـــرایەوە لەزانکـــۆی فلۆریـــدا پێمـــان دەڵێـــت:- بێگومـــان کەڵەکەبـــوونی

ڕۆڵ(role accumulation) شـــتێکی باشـــه و لەوانەیە لەڕووی دەروونیـــیەوە ســـوودت پێبگەیەنێـــت، بەڵام ئەگەر لە هەمـــوو لایەنـــێکەوە پابەنـــدبوونی بـــاڵات لەسـەرخۆت دیـاری کـرد و هەوڵـت دا جێبەجێیـان بکەیـت لەوانەیە ســـەرکەوتووبیت لەمـــانەدا، بەڵام دواجـــار ماندووەبی و توانات نامێنێت.

دروســـتتر ئەوەیە کـــارە لەپێشـــینەکانت دەســـت نیشـــان بکەیـــت و ڕێـــز لە لاوازیـــت بگریـــت، بێگومـــان ناتوانیـــت بـــگەی بە کـــاملگەرایی لەهەمـــوو لایەنـــێکەوە، بـــۆیە لایەنە گرنگەکـــان لەژیانتـــدا هەڵبژێـــرە و بـــا بەشـــی زۆرتریـــان بەربـکەوێ، هەروەهـــا لایەنەکـــانی تـــر ژیانیشـت فەرامۆش مەکە و مەدۆڕێنە.

بـــۆ ئەوەی لایەنـــی گرنگتـــرت بـــۆ دەربـــکەوێ ، دوو زانـــای دەروونـــناس(farid muna)و(ned mansour)، پێشـــنیارێکیان کـــردووە کە وێـــنەی ژیانـــت وەکـــو چەنـــد بـــازنەیەکی بەناویەکـــداچوو وێـــنە بکێشـــە وەکـــو لە وێـــنەکەدا دەیبینـــی، بەگـــوێرەی گرنگـــی پێـــدانەکانت و بە پێـــی بەیەکـــداچوونی ئەم بازنـــانە، ئەوا بازنەکانـــت فـــراوان بکە.



بێگومان هیچ شتێک بەڕەهایی نییە، هەر ساتێک دەگوزەرێ گرنگی پێدانی نوێ بەسەرماندا دەسەپێنرێ، هەروەها کاتە کت و پڕەکانیش هەن کە ناتوانین هاوسەنگییان تێدا بکەین، بۆیە لەسەرت پێویستە نەرمونیان بیت تاکو نەشکێیت، دوای ئەوە بەخێرایی هاوسەنگیت بگەڕێنیتەوە.

کاتی ڕابواردن

سەرەتا ئەم قسەیە بۆ ئەو کەسانەیە کە زۆربەی کاتەکانیان هەوڵ و کۆشش دەکەن و بەباشی کاتی دەستبەتاڵی و بێکارییان بەکارناهێنن، نەک بۆ ئەو کەسانەی هەموو کاتێک هەر بێکارن؟

هەروەک باسی هاوسەنگی و چۆن دەبیت بە مرۆڤێکی هاوسەنگمان کرد،هاوسەنگیت تەواو نابێت تەنها بە تەرخانکردنی کاتێک نەبێت بۆ چێژ و خۆشی و ڕابواردن کە بە چاکی سوودی لێ ببینی، بەڵام ئەو

هەڵەیەی زۆربەی خەڵکی تێی دەکەون و منیش هەندێ جار وەکو ئەوانم ، بێگومان ڕووەدات کە من پلان بۆ کاتی دەستبەتاڵی و بێکاریم دانەنێم، لەدڵی خۆمدا دەڵێم:-

((تەنانەت کاتی بێ کاریش نەخشەی بۆ دانێم، کاتی بێ ئیشی پێویستی بە پلان دانان نییە چیت پێ خۆشە بێکە)). بەڵام خۆمم دەبینی بە پێچەوانەوە ئاسوودەنیم و هەست ناکەم بە باشی کاتی ڕابواردنم بەسەر بردووە.

لە دەسپێکدا با گرنگی کاتی ڕابواردنت پێبناسێنم، لە تۆێژینەوەیەک ساڵی ٢٠٠٨ لەلایەن ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO)یەوە بڵاوکرایەوە، چێژ وەرگرتن لەکاتی خۆشی و ڕابواردن و نقوم بوون تیایدا بە تەواوی بۆ ژمارەیەک لەکەسەکان دەبێتە هۆکاری باشترکردنی ژیانیان.

تۆێژینەوەیەک ساڵی ٢٠٠٦ لە بەڕازیل ئەنجامدرا، بەرنامەیەک لە دەرەوەی ماڵ بۆ کۆمەڵێک لە هاوڵاتیان ڕێکخرا کە تەمەنیان لەنێوان ٦٠ بۆ ٨٠ ساڵیدا بوو، دەرکەوت کە باشی ژیانیان و تەندروستی دەروونیان بە شێوەیەکی سەرنج ڕاکێش باش بووبوو، تۆ تەمەنت هەرچەند بێت پێویستت بەکاتی خۆشی بەسەربردن و ڕابواردن هەیە.

بەڵام بـۆ ئەوەی باشـترین ئەنجامـت دەسـکەوێت پێویسـتە لەسـەرت پلانـی بـۆ دابنێیـت، نەک پێویسـت بکـات پلانێکـی زیـادەڕەوی تێـدا بکرێـت، چـونکە ئەمە دەتخـاتە داوی کەمـالگەراییەوە، هەروەهـا چێـژ و خۆشیشـی تێـدا نـابینی، بەڵام بە ڕادەیەکـی ناوەنـد لەپـلان دانان ڕەنگە هەست بە جیاوازییەکی زۆر بکەیت.

بیـرم دێـت لە یەکێـک لە ڕۆژەکـانی مـۆڵەت وەرگـرتن، پلانـێکم داڕشـت لەمـاوەی پێـنج خـولەک بـۆ ئەم ڕۆژە. ئەوەبـوو سـەرەتای ڕۆژەکە دەبـوو بچـم نـانی بەیـانی ئامـادەبکەم و لەگەڵ خێـزانەکەم نـان بخـۆین، لە پاشـان کـاتی چـوونە دەرەوە بـوو لەمـاڵ و ڕۆیشـتن بـۆ یەکێـک لە شـوێنە کراوەکـان چـونکە بەڕای مـن شـوێنە داخراوەکـان هـیچ جیاوازییەکیـان نیـیە لەگەڵ مـاڵەوە، بەڵام ئەوەی جیـاوازی دروسـت دەکـات لە ڕاسـتیدا تێکەڵاوبیـت بە شـوێنە کراوەکـان و دیـمەنە سروشـتییەکان وەکـو سـەوزایی و ئـاو و ڕووبـار، ئینجـا بگەڕێینەوە بۆ ماڵ و شتێکی جوان بخوێنینەوە.

پاشـان ئەو ڕۆژە ڕۆیشـت و مـن هەسـتم بە چێـژ و خۆشـی دەکـرد، چـونکە لە تەنهـا ڕۆژێکـدا زۆرێـک لەو شـتانەی حەزم پـێ دەکـردن ئەنجـامم دان، ئەو سـەرچاوانەم هەمە چەشـن کـرد کە هەسـتی چێژوەرگرتن و ڕابواردنیان پێ دەبەخشیم.

بـۆ دڵنیـابوونەوە لەسـەر ئەوە بـا سـەیری ئەم تـوێژینەوەیە بکەیـن کە سـاڵی ٢٠١٠ بڵاوکـراوەتەوە لەگۆڤاری the journal of happiness))

تـوێژینەوەکە سـەبارەت بە ٤٠٣ قوتـابی کـورِ و کـچ ئەنجامـدرا لەمـاوەی مـانگێکی تەواو، ئەنجـامی تـوێژینەوەکە دەری خسـت کە بـوونی کـاتی بێکـاری و(دەسـتبەتاڵی) زیـاد لە پێویسـت لای هەنـدێ کەس نەبـۆتە هۆکـاری باشـبوونی ژیـان و گـوزەران و تەندروستی دەروونییان.

ئەوەی کـاریگەری هەیە بـریتییە لە چـۆنیەتی سـوود وەرگـرتن لەم کـاتە؛ بێکـاری خـودی خـۆی چێـژ و خۆشـی یـان ڕابـواردنی پـێ نـیە، بەڵکـو چـۆنیەتی سوودوەرگرتن لەم بێکارییە گرنگە.

بینیـان ئەو کەسـانەی زیـاتر سـوودمەندبوون لەکـاتی بێکـاری، ئەوانە بـوون زیـاتر ئەم چالاکییانەیـان ئەنجـام دەدا:

١-نقـوم بـوون لەو کـارانەی تایبەتمەنـدی بە چـالاکی جەستەیی هەیە.

٢-بۆنە کۆمەڵایەتییەکان لەگەڵ خێزان و هاوڕێکان.

٣-هەنـدێ لە چـالاکییە چێـژ بەخشـەکان ، وەکـو گەشت و گوزار، ئەو خولیایانەی خۆشیان دەوێن.

تـۆش باشـتر خـۆت دەناسـیت و چـی بەخـتەوەرت دەکـا و دڵـت پێـی خۆشـە، پێویسـتە لەسـەرت چەنـدین شـت تـاقیبکەیتەوە، مـافی خۆشـت بـدەیت لە چێـژ و خۆشی.

بەڵام، بێگومـان پێویسـتە بزانیـت کە ئـیش و هەوڵـی بێوچـان کـرۆک و بنچینـەیە، ڕابـواردن و چێـژ و خۆشـی بـۆ ئەوەیە هاوسـەنگی دەروونیـت بـۆ بگەڕێـتەوە تـاوەکو کار و ژیانت تەواوبێ.

بیرکردنەوەی زیاد لە پێویست

((Over thinking))

لەوانەیە یەکێک لەو دیاردانەی کە زۆر بڵاوە لەو سەردەمەدا بیرکردنەوەی زیاد لە پێویست بێ. مێشکم لە بیرکردنەوە ناوەستێت، بیر لە هەموو شتێک دەکەمەوە، لە ڕابردوو، ئێستا و داهاتوو، بە تایبەتیش لە کۆتایی ڕۆژ کاتێ دەچیتە سەر جێگاکەت، ناتوانیت بخەوی، لەبەر زۆری بیرکردنەوە.

کەواتە پێناسەی(Over thinking)چییە؟

زیادەڕەوی کردن لە بیرکردنەوە، زنجیرەیەکی بەردەوام و دووبارەبووەوەیە لە بیرکردنەوە تەرکیز لەسەر ڕووداوی نادیار دەکات، ئەگەری مەترسی لە ئایندە لە خۆ دەگرێت، تۆش هەوڵدەدەیت چارەسەری بۆ دابنێی بەڵام چارەسەر ترس لە نادیار کەم ناکاتەوە، بۆیە هەر بیردەکەیتەوە و چەندین ئەگەر پێشبینی دەکەی بۆ ڕووداتی مەترسی.

پێش ئەوەی باسی بیرکردنەوەی زیاد لە پێویست بکەین وەکو نیشانەیەک، پێمخۆشە ئاماژە بەوە بکەم ئەگەر بابەتەکە لەڕادەی بیرکردنەوە

زیاتربوو، بەڕادەیەک کاریگەری خستە سەر خەو و خواردن، تەرکیز و ژیانت، ئیدی نەت دەتوانی بە شێوەیەکی سروشتی درێژە بە ژیان بدەیت، لەوانەیە نیشانەیەک بێت لە نیشانەکانی شێواوی دڵەڕاوکێی گشتی، بەڵام تەنها خودی بیرکردنەوە دەتوانیت مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت ئەگەر هاتوو پشت بەو ئامۆژگارییانە ببەستی کە لەم بەشەدایە بەئیزنی خودای گەورە.

لەسەرەتادا ڕەنگە ئێستا لە میشکت دا بڵێی بۆچی بەم شێوەیە بیردەکەمەوە؟ بۆچی ناتوانم زاڵ بم بەسەر ئەم بیرۆکانەدا؟ قسەی تر لەگەڵیدا ناهێنمەوە، بۆچی هەموو ئەمانە؟

١-گەورەکردن(catastrophizing)، گەورەکردن بە گرنگترین جۆرەکانی هەڵە بیرکردنەوە دەژمێردرێت کە هاوڕێیەتی کەسی بیرکەرەوەی زۆر دەکات، چونکە هەمیشە تەرکیزی لەسەر مەترسییە، گریمانەی مەترسی بۆ هەموو شتێک دەکات، بەرلەوەی سەرزەنشتی بکەیت و بڵێیت بۆچی وادەکات، بۆچی شتەکان گەورە دەکات، ئاخۆ پێویستە خۆی ئازار بدات و هەمیشە هەست بە مەترسی بکات؟

وەڵامەکەش ئەوەیە کە میشکی کەسی شپرزە لەبەر چەند هۆکارێک ئەمە دەکات، یان بەهۆی

کرۆمۆسـۆمەکان و بۆمـاوەییە، یـاخود تووشـی هەڵوێسـتێکی مەترسـیدار بـووە کە تێیـدا نیگەرانـی گەیشـتۆتە ئاسـتێکی زۆر بەرز و دواتـر شـوێنەواری لە یادگەیـدا جـێ هێشـتووە، مێشـک وای لـێ هـاتووە و پێـی وایە مەترسی بنەمای ژیانە نەک بێ وەیی.

بەشـێکی زۆری چارەسـەری ئەم گەورەکـردنە بـریتییە لەوەی کە بزانیـت تـۆ شـت گەورە دەکەی! ئەڵـێ کەسـی شـێواو و شـپرزە وا گریمـانە دەکـات کە ئەگەری مەترسـی ئەگەرێکـی تەواو لـۆژیکی یە، تەنـانەت ئەگەر ئەڵـی ئەو گریمـانەی کـرد کە تەنهـا ئەو سـەرمابوونەی هەیەتـی ئەوە نیشـانەی نەخۆشـی سـیلە، ئەو لەمەودوا دەمرێت!

ئەو لەوسـاتەدا بەتەواوی ئەڵـی بەڕاسـت دادەنێـت، دەسـت دەکـات بەهەسـت کـردن بەتـرس و نیگەرانـی و بیرکردنەوە.

تەنهـا ئەوە بزانیـت کە بەشـێک لە کێشـەکەت گەورەکـردنە، ئەوا هـیچ گریمـانەیەکی مەترسـی بەڕاسـت نازانیـت، بەڵکـو بەخـۆت دەڵێـی ئەوە تەنهـا یەکـێکە لە ئەگەرەکـان و بەپێـی پێویسـت ئەگەرێکـی سـەلمێنراو نییە.

٢-نەگرتنە ئەستۆی نادیار(intolerance to uncertainty):

زانـــــای دەروونناســـــی کەنەدی میشـــــل دوگـاس(Michel dugas)) ئاگادارمـان دەکـات، کە کلیلـی بنەڕەتـی شـێواوی دڵەڕاوکێـی گشـتی و بیرکـردنەوەی زیـاد لە پێویسـت بـریتییە لە نەگـرتنە ئەسـتۆی داهـاتووی نادیـــار، خەڵکـــی زۆر بیـــردەکەنەوە لەم واقـــیعە بـــۆ دڵنیـــاکردنەوەی خۆیـــان، ئەوان هەوڵ دەدەن ڕووبەری دڵنیـــانەبوون لە ئایینـــدە کەم بـــکەنەوە لە ڕێـــگەی بیرکـــردنەوە لە ڕوودانـــی نزیکترینـــی ئەگەرەکـــان، ئەوان هەوڵ دەدەن ئەو داهـــاتووە نادیـــارە بگـــۆڕن بە زانـــراو یـــاخود قەتیســـکردنی لە چەنـد ئەگەرێکـــی دیـــاری کـــراو تەنـــانەت ئەگەر خـــراپیش بێـــت؛ ئەڵـــی مـــرۆڤ ئاســـانترە بـــۆی لەنـــاو تـــاقیکردنەوەی تاڵـــدا بـــژی نەک چـــاوەڕێی بکات.

بەڵام تـــوێژینەوە دەروونییەکـــان دەریـــان خســـتووە کە هەوڵـــی کەم کـــردنەوەی ئەم ئەگەرانە و دۆزیـــنەوەی ڕێگەچـــارە بـــۆ کەم کـــردنەوەی نادیـــار بەتەواوی پـــێچەوانەکەی دەکـــات، بـــۆیە شـــپرزەیی زیـــاد دەکـــات وێـــڕای زیـــادەڕەوی لە بیرکـــردنەوە، بەڵام هەوڵـــدان بـــۆ پەســـەندکردنی نادیـــار و پەســـەندکردنی بـــوونی مەترســـی لە ژیانـــدا، دڵەڕاوکـــێ و بیرکـــردنەوە کەم دەکـــاتەوە، لە کۆتایی بەشەکە لەسەر ئەوە دەدوێین.

٣-پەسەندنەکردنی ئەگەری بوونی مەترسی: ژیان بێ مەترسی نییە، لە شکست، لە مایەپووچبوون، هەموو ئەمانە بەشێکی بنەڕەتین لەژیاندا بێگومان دەبێ پێیدا گوزەر بکەیت. ئەو شتەی زیاتر شپرزەیی و بیرکردنەوە فراوان دەکات بریتییە لە:

پەسەند نەکردنی سروشتی ژیان، ئەمەش ئارەزووی ناخە بۆ بەسەربردنی ژیان بەبێ هیچ مەترسییەک.

بزوێنەری بنەڕەتی هەندێک لەم جۆرە خەڵکانە بریتییە لە هەوڵدان بۆ دابینکردنی ژیان لەهەموو مەترسییەک، بۆ چەندین ساڵ ڕۆزیم مسۆگەر بکەم، ئۆتۆمبیلەکەم (تأمین) بکەم، ژیانم دابین بکەم، هەوڵی هیچ شتێ نەدەم کە ئەگەری مەترسی تێدابێت.

بەڵام هەر ئەو کەسانەش دەبینی لەهەموو خەڵکی نیگەرانترن؛ چونکە تۆ ناتوانیت بەبێ ترس و نیگەرانی ژیان بەسەر بەریت تەنها ئەگەر سروشتی ژیان پەسەند بکەیت، وێڕای بوونی مەترسی و گۆڕانی ڕۆژگار.

٤-هەوڵدان بۆ دانانی ڕێگەچارە بۆ ئەگەری مەترسی و ناڕازی بوون لێی بەهۆی کاملگەرایی:

کاتێک بیر لە مەترسییەک دەکەیتەوە تۆ لە دەروونی خۆتدا هەوڵ دەدەیت ڕێگەچارەیەک بۆ ئەم

مەترسییە دابنێی، هەندێ خەڵک ڕەنگە ئارام بێتەوە ئەگەر بە ڕاستی ڕێگە چارەی دۆزییەوە، کەواتە گرفتەکە چییە؟

گرفتەکە ئەوەیە کە تۆ بەدوای ڕێگەچارەیەکی تەواو و دروستدا دەگەڕێیت، ناتەوێت ئەگەرێک هەرچەند سادەش بێت بۆ هەڵە بەجێ بهێڵی، ئەم ڕێگەچارانەت لەلا پەسەند نییە، بۆیە لەناو بازنەی نیگەرانی و دڵەڕاوکێدا دەمێنیتەوە.

٥-هەوڵدان بۆ زاڵبوون بەسەر بیرکردنەوە بەشێوەیەکی هەڵە:-

بۆ نموونە: بەخۆت بڵێی نیگەران مەبە، پێویست ناکات تۆ بەم شێوازە بیربکەیتەوە، کەسانی تر هەواڵت پێ بدەن کە بابەتەکە سادەیە و تۆش گەورەت کردووە، یاخود خۆت تۆمەتبار دەکەیت بەوەی کە ئەم نیگەرانی و بیرکردنەوەیە گومانی خراپ بەخوا بردنە.

ئایا پێش ئێستا هەموو ئەمانەت تاقی کردۆتەوە؟

ئایا بەم شێوازە توانیوتە بەسەر نیگەرانیەکەتدا زاڵ بیت؟

گومانم وایە کە ئەمە سوودی نیە، بەڵکو نیگەرانی و بیرکردنەوەکە زیاتربوو.

هەروەها لە کۆتایی بەشەکە مامەڵەکردنی دروست لەگەڵ ئەم بیرۆکانە باس دەکەین.

٦-هەوڵدان بۆ بیرنەکردنەوە:-

ڕەنگە زۆر سەرت سوڕبمێنێ لەم خاڵە هەروەک منیش سەرم سوڕمابوو لێی من هەواڵی چارەی زیادەڕەوی لە بیرکردنەوەت دەدەمێ کە بڕیتییە لەوەی هەوڵ نەدەیت بۆ بیرنەکردنەوە، ئەم بابەتە سەرسامکەرە دەروونناسەکان لە بارەیەوە دواون.

لە تۆیژینەوەیەکی دکتۆر دانیال وینگەر(Daniel Wegner)کە تۆیژەرێکی دەروونییە لە زانکۆی هارڤارد، ئەم دیاردەیەی ناونا (ironic effects of mental control)یان کاریگەری گاڵتەجاری هەوڵدان بۆ زاڵبوون بەسەر ئەقڵ؛ لە تاقیکردنەوەکانیدا، تاکەکانی دابەش کرد بەسەر دوو گروپدا:

گروپی یەکەم پێی گوتن پێویستە لەسەریان بۆ ماوەی چەند خولەکێک هەوڵ بدەن ڕێگری لە خۆیان بکەن لە بیرکردنەوە لە ورچی سپی، بەڵام گروپەکەی تر لەسەریان پێویست کرا هەوڵ نەدەن خۆ دووربگرن لە بیرکردنەوە لە ورچی سپی.

سوپرایزەکە پێشبینی نەکراو بوو گروپی یەکەم کە هەوڵیاندا بیرنەکەنەوە، وێنەی ورچی سپی بە مێشکیاندا هات زیاتر لەو گروپەی هەوڵی بیرکردنەوەیاندا، بە مانای هەرچەندە تۆ هەوڵ بدەیت بیرۆکەکەت بچەسپێنی، هەوڵ و تەقەلات دا بەوەی

بیرنەکەیتەوە، ئەوا بیرۆکەی زیاتر بە خەیاڵتدا دێ. بۆیە هەوڵدانت بۆ بیرنەکردنەوە یان سەرکوتکردنی بیرکردنەوە بەهەر شێوازێک بێ، بیرکردنەوە زیاد دەکات و چارەسەری ناکات.

٧-بیرۆکەی هەڵە دەربارەی بیرکردنەوە:ئەم بیرۆکە هەڵانەش دەکرێن بە دوو بەشەوە:-

بیرۆکەی ئەرێنی: هەندێک لە خەڵکی لەو باوەڕەدان کە ئەم بیرکردنەوەیە و ئەم نیگەرانیە تاکە رێگەیە بۆ خۆدوورگرتن لە مەترسی لە پاشەڕۆژدا، ئەوەی بیرۆکەکان و نیگەرانی پەرە پێ دەدات، ئەوەیە کە کەسەکە بە بڕیاری خۆی پێی وایە کە ئەمە بێ وەیی دەکا و دەیپارێزێ، بەڵام ئەم بیرۆکانە و نیگەرانیە، ئەگەر لەهەندێ ئەگەری مەترسیداریش لە ئایندەدا ڕێگریت لێ بکات، بەڵام دواجار گیانت دەخوات و بەرهەم هێنانت کەم دەکاتەوە.

هەوڵ بدە ئەو بیروڕایانە بپشکنیت کەوا گومان دەکەی پارێزگاریت لێ دەکەن، لەسەرەتادا هەوڵ بدە ئەو بیروڕایە دابنێی کە نیگەرانت دەکات بەڵام پێت وایە بەسووده و پێویستە بیپارێزیت بۆ نموونە((من تووشی نەخۆشییەکی کوشندە دەبم))،((پارەکانم تەواو دەبن))،ئەمانە نموونەی هەندێک بیروڕان کەهەندێ خەڵک وا گومان دەکەن لەگەڵ ئەوەشدا کە مایەی

نیگەرانـــین بەڵام لە پاشـــەڕۆژدا لە کارەســـات دووریـــان دەخاتەوە.

بـــۆیە ئەو بیـــــروڕایە لای خـــۆت تۆمـــاربکە کە نیگەرانـت دەکـات، لە هەمـان کاتیشـدا پێـت وایە گـرنگە ئینجـا بەراوردێـک بـکە دوای ئەوە لەنێـوان؛ خەســڵەتە باشـەکانی ئەم بیـروڕایە لەمەودای نزیـک و دوور، ئینجـا زیانەکـــانی ئەم بیـــــروڕایە لەمەودای نزیـــــک و دوور، ئەگەر بـــــۆت دەرکەوت کە ئەم بیـــــروڕایە پێویســـــتە بگۆڕدرێـــت، لە پاشـــان ئەو بیـــــروڕایە تۆمـــاربکە کە هاوسەنگی زیاترە.

هەروەهـــــا هەمـــــان بەراورد لەنێـــــوان خەســـــڵەتە باشـــــەکان و زیانەکـــــانی لە مەودای نزیـــــک و دوور ئەنجام بدە.

ئەم هەمـوو شـتە بـۆچی؟ لەبەرئەوەی هەنـدێک جـار ئەم بیروڕایـانە مەودای کاریگەرییـان لەســەرمان نـابینین بەڵکـــو تەنهـــا ئەوە دەبینـــین کە لە پاشـــــەڕۆژدا لە کارەسات دووڕمان دەخەنەوە.

ئەگەر لە نێـــــوان زیـــــان و قـــــازانج بەراورد و هاوســـەنگی بکەیـت زۆر شـتت بـۆ دەردەکەوێـت کە لە پێشتر هەر بەخەیاڵیشتدا نەهاتووە.

ئەو بیروڕایەی نیگەرانت دەکات چیە، بەڵام پێت وایە بەسوودە و پێویستە پارێزگاری لێ بکەیت؟
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....

سوودەکانی پارێزگاری کردن لەو بیروڕایە لەمەودای نزیک و دوور
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....

زیانەکانی پارێزگاری کردن لەو بیروڕایە لەمەودای نزیک و دوور
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....

زیانەکانی پاریزگاری کردن لە بیروڕا تازەکە لە مەودای نزیک و دوور
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....
• .....

- بیـــــرۆکەی نەرێنـــــی هەڵە: لەبەناوبـــــانگترینی ئەم بیرۆکـــانە؛ لەوانەیە نیگەرانـــی بمکوژێـــت. بیـــرم دێ یەکێـــک هەبـــوو لە دانیشـــتنەکانی هـــاودەم بـــوو لەگەڵمـــدا، نەخۆشـــی(تۆقین)ی هەبـــوو(panic disorder)، ئەو لەوە دەترســـا کە ڕەنـــگە لە یەکێـــک لە نـــۆرە لێهـــاتنی تۆقین(نوبـــەهلع) بمرێـــت، لەو شـتانەی زیـاتر کـاریگەری کردبـووە سـەر دەروونـی و شـــوێنەواری جێهێشـــتبوو لە چارەســـەرکردنی زانیبـــووی کە نـــۆرەی تـــۆقین بکـــوژ نیـــیە، ئەی چ شـــتێک پەرە بەنیگەرانـــی دەدات و فراوانتـــری دەکـــات، ئەوە ئەو بیروڕا و بۆچوونە هەڵانەن.

٨-نیگەرانـــی لەبیرکـــردنەوە و نیگەرانـــی:- ئەدریـــان وێـــڵAdrian Well))تـــوێژەری دەروونناســـی بەریتـــانی، یەکـــێکە لە پســـپۆڕانی تـــوێژینەوە لە نیگەرانـــی و شـــپرزەیی و بیرکـــردنەوە، باســـی زاراوەیەک دەکـــات پێـــی دەوترێـــت نیگەرانـــی لـــە نیگەرانـــی(Worry about worry)یـــاخود پێـــی دەڵـــێنmeta worry))، ئەمەش لە گەورەترین بژێودەری نیگەرانی و بیرکردنەوەیە.

زنجیرەکە بەم شێوەیە دەست پێدەکات:

-هەســـت دەکەیـــت نیگەرانیـــت یـــان بیـــر لە شـــتێ دەکەیتەوە.

-تەنگەتاو دەبیت لەو هەست کردن بەترس و نیگەرانییە.

-نیگەرانیت زیاتر دەبێت لەو نیگەرانیە، بۆ نموونە ئەو نیگەرانیە شێتت دەکات، یاخود تۆ ناتوانیت لەگەڵ ئەو نیگەرانی و شپرزە بوونە هیچ شتێک ئەنجام بدەیت.

ئەمە هەمووی بەهۆی ترستەوەیە لە نیگەرانی. ئەگەر هەروەکو هەستێکی ڕووت مامەڵە لەگەڵ ئەم هەستەدا بکەیت، دەتوانی بەرگە بگری، ئەم هەموو لێکدانەوانەی بۆ نەکەیت، ئەوا دواجار هێمنتر دەبیت بۆ پەسەندکردنی ئەم هەستە.

٩-ڕەفتارەکانی ئارامی:-

ڕەفتارەکانی ئارامی یاخود(saftey behaviors)، ئەو زاراوە بەناوبانگەیە بۆ ئەم ڕەفتارانە لە چارەسەری مەعریفی ڕەفتاری (Cognitive behavioral therapy) ئەمەش زۆر بەسانایی واتە کاتێ تۆ هەست بەنیگەرانی دەکەیت، ئەوا تۆ هەر ڕەفتارێک ئەنجام بدەیت تاکو دڵنیابیت، ئەمە و هەرچەندە ئارامیت پێ دەبەخشێ لەماوەیەکی نزیک، بەڵام لەماوەیەکی دوور ئەم ئارامییەت لێ دەستێنێتەوە.

وا بزانم تۆ سەرسامبوویت بەوەی خوێندووتەوە، چۆن ئەم ڕەفتارانە هەڵە نە؟!

ئەوانە هەستی ئارامیم پێ دەبەخشن.

لەوانەیە لە دەروونی خۆتدا بڵێی ئەو کەسە دڵڕەقە چیە کە دەیەوێت لە دڵنیایی و ئارامی بێ بەشم بکات.

بەڵام با بەگشتی سەیری بابەتەکە بکەین. لەڕاستیدا زۆربەی مەترسییەکانمان هەرچەندە لەسەرەتادا بەلۆژیکی تەواو دەرکەوتن بەڵام زۆربەیان ڕوونادەن، ئەگەر ڕووبدات بەو ڕادە قورسە نابێت کە پێشبینیمان دەکرد. تۆ کاتێک هەست بە ترس دەکەیت و بەپەلە خۆت دەکەیت بە تۆڕە کۆمەڵایەتیەکاندا وەکو ڕەفتارێکی ئارامبوون، ئەوە مانای چیە؟

مانای وایە ئەوەی تۆ بیری لێ دەکەیتەوە مەترسییەکی ڕاستەقینەی هەیە، پێویستە لەسەرت ئێستاکە هەر ڕەفتارێکی ئارامی ئەنجام بدەیت؛ بۆ خۆ دوورگرتن لە بیرکردنەوە لەم مەترسییە.

تۆ لەلایەکەوە بەشێوەیەکی کاتی هێمن دەبیتەوە، هەست بەسەلامەتی دەکەیت، بەڵام لەلایەکی دیکەوە تۆ دووپاتی دەکەیەوە ئەو شتەی بیری لێ دەکەیەوە لەوپەڕی مەترسیدایە، ناکرێ ئەگەری بیرکردنەوەت لێی هەبێت، بێگومان دەبێ بەرەو ڕەفتارەکانی سەلامەتی ڕابکەم، هەر کاتێک لە شتێ ڕابکەیت، ئەوا لە ئەقڵتدا دڵنیابووی کە ئەوە مەترسیدارە، تەنانەت

ئەگەر واش نەبێت، لە کاتێکدا ڕووبەڕووبوونەوە لە جیاتی ڕاکردن لە ڕەفتارەکانی سەلامەتی، ترسەکەت دەڕەوێنیتەوە و کاروبارەکان لە شوێنی خۆیاندا دادەنێت.

با نموونەیەکی تر بۆ بهێنمەوە تاکو بابەتەکەت بۆ نزیک بکەمەوە؛ ئەو دایکەی پێی وایە منداڵەکەی نەخۆشییەکی کوشندەی تووش بووە تەنانەت ئەگەر پزیشکەکانیش ئەمە ڕەت بکەنەوە، بەڵام هەروەک پێشتر گوتمان ئەمە سروشتی دڵڕاوکێ و نیگەرانییە.

گرنگ ئەوەیە کە ئەم دایکە پەنا بۆ هەندێ ڕەفتاری ئارامی دەبات، بۆ نموونە جار بە جار پلەی گەرمی منداڵەکەی دەپێوێ، هەموو شەوێک لە تەنیشتی دەخەوێت. ئەم ڕەفتارانە دڵنیایی پێ دەبەخشێت، بەڵام ئاخۆ چارەسەری نیگەرانییەکەی دەکات، یان جەخت دەکاتەوە لەسەر ئەوەی کە منداڵەکەی نەخۆشییەکی کوشندەی هەیە؟ بێگومان ئەو نیگەرانییەکەی دەسەلمێنێ، ئێمەش تەنها چارەسەرێکی کاتیمان گەرەک نیە، بەوەی بەنجێک بخەیتە سەر هەستەکانت لە کاتێکدا بڕینەکە خوێنی لەبەر دەڕوات، بەڵکو دەمانەوێت تەواوی نیگەرانییەکە چارەسەربکەین، ئەمەش ڕوونادات تەنها بە وەستاندن و دابڕینی ڕەفتارەکانی ئارامی نەبێت، بەڵام با بە ڕاشکاوی پێت

بڵـــێم، ئەم ڕەفتـــارانە لە ســـەختترین ئەو شـــتانەن کە دەکرێـــت بگـــۆڕدرێن تەنـــانەت بە هاوکـــاری پزیشـــکێکی پسپۆڕیش، ئەدی چۆن دەبێت ئەگەر خۆت بەتەنیابیت!

بـــــۆیە ئامۆژگاریـــــت دەکەم ئەم ڕێـــــگەیە تـــــاقی بکەیتەوە:-

أ-هەموو ڕەفتارەکانی ئارامی دیاریبکە.

ب-ڕێکیان بخە لە ئاسانترینەوە بۆ قورسترین.

ج-هەفتانە دەست بکە بە وازهێنان لە ڕەفتارێک.

د-لەکۆتاییـــدا پێویســـتە لەســـەرت بەرگەی نیگەرانـــی بگـــری لەســـــەرەتادا کاتێـــک ئەم ڕەفتـــارانە دادەڕنـــی لەخۆت.

بەرلەوەی دەســـــت بە چارەســـــەرەکە بکەیـــــن دەمەوێ ئەو خشـــــتەیە بخـــــوێنیتەوە تـــــاکو جیـــــاوازی بکەیـــت لە نێـــوان نیگەرانـــی و بیرکـــردنەوەی تەندروســـت و نیگەرانی ناتەندروست:

نیگەرانی ناتەندروست	نیگەرانی تەندروست
تەرکیز دەخاتە سەر ئەگەری سیناریۆیەک لە ئایندە(چی دەبێ ئەگەر؟).	تەرکیز دەخاتە ســـەر کێشەیەکی واقیعی لە حاڵی حازردا.
تەرکیز دەخاتە ســـەر ئەوەی کە ئێمە مـــایەپووچ دەبین ئەگەر ئەو شـــتەی نیگەرانی کردووین ڕووبدات.	تەرکیز دەخاتە ســـەر چارەســـەرکردنی کێشـــەکە نەک بیرکردنەوە لەوەی ئەگەر ڕوویدا.
پەســـەند نەکردنی هەر ڕێگەچارەیەک بۆ ئەو شـــتەی هۆکاری نیگەرانییەکەیە بە بیانووی ئەوەی(من گرەنتی ســـەرکەوتن ناکەم).	هەموو ڕێگەچارە بەردەســـتەکان تاقی دەکاتەوە تەنانەت ئەگەر باشترین شتیش نەبێت.

ئارەزوویەکی توندی هەیە بۆ هەست کردن بەسەلامەتی و دڵنیابوون لە ئایندە.	ڕازی بە کە ئایندە مسۆگەرنیە و بوونی مەترسیش شتێکی سروشتییە.
بەتەنها تەرکیز دەخاتە سەر بەڵگەکانی مەترسی و گەورەکردنی ئەگەرەکان.	تەرکیز دەخاتە سەر لایەنەکانی سەلامەتی و مەترسی، ئەرێنی و نەرێنی لە کاروبارەکان.
متمانە نەبوون بە تواناکانم لەسەر چارەسەرکردنی گیروگرفتەکان.	تەرکیز دەخاتە سەر خاڵە بەهێزەکان و توانای لەسەر خۆ گونجاندن و بەڕێوەبردنی گرفتەکان.
نیگەرانی لە ئاستێکی بەرز.	نیگەرانی لە ئاستی میانڕەوی و تەندروست.

بابەیەکەوە دەست بکەین بە چارەسەر:-

١-دیاریکردنی سروشتی کێشەکە، کێشەکە ڕاستەقینەیە، یان ئەگەرە(what if).

٢-دیاریکردنی سروشتی بیرکردنەوەت(ئایا بیرکردنەوەیەکی تەندروست و واقیعیە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە، یاخود بیرکردنەوەیەکی پراکتیکی نیە، ئەگەری مەترسی تێدایە؟)

لەم سۆنگەیەوە چوار ئەگەرمان لەبەردەست دەبێت:

واقیعی، بەرهەم هێن، چارەسەری کێشەکان	خەیاڵ کار، بەرهەم هێن، پلان داڕێژراو
واقیعی، نابەرهەم هێن، نیگەران	خەیاڵ کار، نابەرهەم هێن، نیگەران

١- دیاریکردنی ڕێژەی بەرپرسیارێتییەکەت.

ئەگەر بیر لەهەر مەترسییەک دەکەیتەوە لە ئایندەدا، بێگومان دەبێ ڕێژەی بەرپرسیارییەکەت دەربارەی حوکمدان لەو بابەتە دیاری بکەیت.

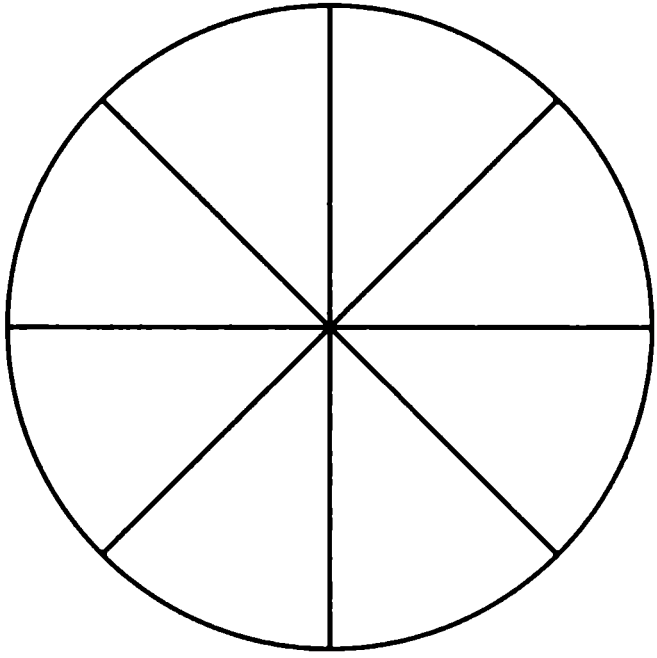
ئەو دایکەی لە دواکەوتنی منداڵەکانی لە خوێندن دەترسێت ئەگەر هەموو هۆکارەکانی تری ڕەت کردەوە و لێپێچینەوەی لەگەڵ خۆی کرد وەکو ئەوەی ١٠٠٪ بەرپرسیاربێت لەو مەسەلەیە، سروشتییە کە ئەو دایکە هەرگیز بەسەر ئەم نیگەرانییەیدا زاڵ نابێت، لەبەرئەوەی چەندین هۆکار هەیە بۆ دواکەوتنی منداڵەکانی لە خوێندن: قوتابخانە، ئەو مامۆستایەی وانەیان پێ دەڵێت، سروشتی توانای منداڵەکان، باوک و شتی دیکەش.

پێویستە قەبارەی بەرپرسیاریەتیت لەهەر بابەتێک دیاری بکەیت، ئینجا لەسەر ئەم ڕێژەیە لێپرسینەوە لەگەڵ خۆتدا بکەیت.

ئەوەی یارمەتیت دەدات لەسەر ئەم بابەتە، ئەم وێنە هێڵکارییە کە دەیبینی، پێی دەگوترێ(apple pie technique)، بێگومان دەبێ قەبارەی بەرپرسیارێتی و ژمارەی سێگۆشەکان دیاری بکەیت لەم هێڵکارییەدا کە تۆ بە ڕاستی بەرپرسی لێی.

هێڵکاری کۆنترۆڵکردن

ڕێنماییەکان:سەرچاوەی نیگەرانیەک بۆ خۆی دیاری بکە ئەنجامی نەرێنی واقعی هەنوکەیی هەبێت، دوای ئەوە هەموو هۆکارە کاریگەرەکان لەسەر ئەنجامەکانی ئەم هەڵوێستە تۆمارکە(بۆ نمونە:کردارەکانی کەسانی تر، یان کردارەکانی خۆت، یان ژینگەی دەوروبەرت، یان هەڵوێست). دوای دیاری کردنی هۆکارە جیاوازەکان یاخود شوێنەوار و ئەنجامی لەسەر کێشەکە دروستبوو، ڕێژەی سەدی دابنێ بۆ دیاری کردنی قەبارەی بەرپرسیارێتی و مەودای زاڵبوونی هەر هۆکارێک لەسەر ئەنجامەکانی گرفتەکە، پێویستە بەرەنجامی هەموو شوێنەوارەکان بەیەکەوە بکاتە ١٠٠٪. ئەو ڕێژە سەدییە چەندە کە بۆخۆتی دیاری دەکەیت بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم کێشەیە؟



هێڵکاری کۆنترۆڵکردن

٢-دەست دەکەی بە پێناسەکردنی کێشەکە

ڕووبەڕووی چی دەبمەوە؟ ئەوە چیە کە لێی دەترسم؟

ئینجا چەندین ڕێگەچارەی پێشنیازکراو دادەنێی، لەپاشان هەر ڕێگەچارەیەک بە جیا هەڵدەسەنگێنی، گونجاوترین ڕێگەچارە هەڵدەبژێریت.

کاتێ سەرقاڵیت بە چارەسەرکردنی کێشە و دانانی ڕێگەچارەی لۆژیکی نیگەرانی تەندروست پێشتر چەند گوتمان، ئەقڵت هێمن دەبێتەوە و لە تەرکیزکردن لەسەر مەترسی دەگۆڕێت بۆ تەرکیزکردن لەسەر ڕێگەچارە، مەترسی لە قەبارەی گەورەکراودا نامێنێ بەڵکو ئەم گەورەکردنە کەم دەبێتەوە هەر تەنها بەسەرقاڵیت بە دانانی ڕێگە چارە، بەڵام بە مەرجی ناکاملگەرایی؛چونکە ئێمە بە دوای گونجاوترین ڕێگەچارەدا دەگەڕێین نەک تەواوترین.

ئەگەر هەوڵتدا ڕێگە چارەیەک بدۆزیتەوە کە هیچ کەلێنێکی تێدا نەبێت، دەستت ناکەوێ، بێگومان دەبێ بە ڕێگەچارە بەردەستەکان ڕازی بیت.

٣-خۆت بدە بە دەستەوە:

مەبەستم ئەوەیە لێرەدا کە خۆت بدەی بەدەستەوە بۆ بیرۆکەکان، واتە ململانێیان لەگەڵدا

مەکە، وازیان لێ بێنە بۆخۆیان بێن و بچن بەبێ فەرمان، بەبێ هەوڵدان بۆ ڕێگری لێ کردنیان.

ئەم ئامۆژگارییانە یارمەتیت دەدەن لەسەر ئەوە:

أ-نیگەرانی و بیرکردنەوە پەسەند بکە، پەسەندکردنێک نا بەمانای ڕازی بوون پێی و بەختەوەری، بەڵام بوونی بیرۆکە و نیگەرانی پەسەند بکە؛چونکە ئەمە بەشێکە لە تاقیکردنەوەی مرۆیی ناتوانیت بەتەواوی بیوەستێنی، بەڵام دەکرێ نەهامەتییەکانت کەم بکەیتەوە ئەویش بە پێکەوە ژیان لەگەڵیدا.

ب-بۆکاتێکی دیاریکراو نیگەرانییەکەت دوابخە:-دەتوانیت لە ڕۆژێکدا کاتێک تەرخان بکەیت ناوی بنێی کاتیoverthinking))-زۆربیرکردنەوە-

بەڵێ کاتێک لە ڕۆژ تەنها نیو کاتژمێر، جڵەو بۆ بیرۆکەکانت شل بکە بێن و بچن، جا هەرکاتێک بیرۆکەت بۆ هات لە ڕۆژدا بیرخۆت بێنەوە کە کاتێکی تایبەت تەرخان کراوە بۆ ئەم بیرۆکانە بەڵام نەک ئێستا.

هـ-بەردەوام بە لەسەر کارەکەت و تۆ نیگەرانی:دەزانم کە ئەو ئامۆژگارییە قورسە، نیگەرانی ئاسان نیە لەگەڵیدا پێکەوە ژیان بکەیت و ژیان بەسەر بەریت، بەڵام ئەگەر خۆت وا ڕاهێنا ئەگەری هەستی

نیگەرانـــی و تەواوکردنـــی کـــاری ڕۆژانەت بـــکەی، ئەوا بەخێرایـــی لەســـەر ئەو نیگەرانیـــیە ڕادێیـــت، بەم ڕادەی نەهامەتییە هەست بە بوونی ناکەیت.

٤-لەکۆتاییـــدا بـــوونی نادیـــار و ئەگەرەکـــان پەســـەند بکە:-

هەروەکـو پێشـتر باسـمان کـرد، زۆرتـرین شـت کە نیگەرانـــی زیـــاد دەکـــات بـــریتییە لە نەگـــرتنە ئەســـتۆی نادیـــــار، ئـــارەزوو کـــــردن بەوەی کە ئەم نادیـــــار و نەزانراوە ببێتە زانراو.

لە ڕاســتیدا دەروونناســی لێـرە دەستەوســانە، پێـت دەڵێـت دەبـــێ نەزانـــراو پەســـەند بکەیـــت، بەڵام شـــتی زۆرتـــرت پـــێ نـــادا دەربـــارەی چـــۆنیەتی پەســـەندکردنی ئەم نادیـــارە. مـــن هـــیچ ڕێـگە چـــارەیەک بـــۆ ئەم گـــرێ کـــوێرە بەدی نـــاکەم تەنهـــا خۆبەدەســـتەوەدانی ڕەهـــا نەبێـت بەبـــوونی خـودای زانـا و شـارەزا، کاتێـک بـاوەڕت وایە کە ئەم نادیـــارە بەدەســـت خـــودایە کە هەمـــوو شـــتە شـــاراوەکان دەزانێـت، دانـــایە هەمـــوو شـــتێک بەدانـــایی ڕەهـــای خـۆی دابـین بکـات، تەنـانەت تـۆ ئەگەر سەرپشـک بکرێیـت لەنێـوان ئەوە کە خـۆت شـتەکان بۆخـۆت دابـین بـــکەی یـــاخود ئەو بـــۆت دابـــین بکـــات، ئەوا ئەوە هەڵـدەبژێری کە ئەو بـۆت دابـین بکات،کاتێـک بـاوەڕت بە قەدەری خـودا هەیە،((إِنَّـا كُـلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَـاهُ بِقَـدَرٍ))، کـاتێ

باوەڕت هەیە بە((بالقَدَر خیرِه وشرِّه))، وە هەموو خێر و چاکەیەک بەدەستی خودای گەورەیە و شەڕ و خراپە بۆ ئەو ناگەڕێتەوە، کاتێ باوەڕت هەیە کە ئەم خودایە((یُرِیدُ اللَّهُ بِکُمُ الْیُسْرَ وَلَا یُرِیدُ بِکُمُ الْعُسْرَ))، ئەوکات نەزانراو بەگوێرەی تۆ دەبێتە وەک زانراو، بەڵکو هەندێ کەس متمانەی بەڕادەیەکە دڵنیایە لە نادیار زیاتر لە زانراو لەبەرئەوەی بەدەستی خوایەکی زانا و دانا و شارەزایە.

بەرلەوەی کۆتایی پێ بهێنم حەزدەکەم پێت بڵێم تۆ تەنها بە خوێندنەوە سوود وەرناگریت ئەگەر هەرچیەک لەم دونیایە نووسراوە بیخوێنیتەوە تەنها پشتیوانت بە خودابێ یەکەم جار، لەپاشان بڕیارێکی ڕاستگۆیانە بدەی بۆ گۆڕان، ئامانجەکە بریتی نیە لە زۆر خوێندنەوە بەڵکو زانیاریت بەو شتەی دەیخوێنیتەوە، هاوەڵان زیاتر لە دە ئایەتیان وەرنەدەگرت لە قورئانی پیرۆز تاکو کاریان پێ دەکرد. ئەوە بکە بە بەرنامەی خۆت، فێربە ئنجا کاربکە بە زانیارییەکەت و ئەوەی فێری بوویت.

لە کۆتایی کتێبەکە،هیوادارم سوودت لێ وەرگرتبێ و شوێنەواری ئەو وتانە لە دەروونتدا بەدی کردبێت.

ئەمە گەشتێکی کورت خایەن بوو کە تیایدا لە ناخی دەروون گوزەرمانکرد، چەندین بیرۆکە و هەست لەگەڵمان بەشداربوون.

ئومێدم وایە ئەوەی کە نووسیوومە گەیشتۆتە ناخ و دەروون و دڵ و ئەقڵت، هیواخوازیشم کە جارێکی تر لە دوو تۆێی کتێبی تردا بەدیدارتان شادببمەوە.

خواتان لەگەڵ....

دکتۆر محمد ابراهیم

پزیشکێکی نیشتەجێیە لە پسپۆڕی پزیشکی دەروونی
تویژەری ماستەرە لە زانکۆی (عەین شەمس).

چەندین ووتار و خولی ڕاهێنانی پێشکەش کردووە، لەماوەی حەوت ساڵی دواییدا لە پێشەنگی زۆرێک لە دوانگە ڕاگەیاندنەکان بووە، کە لەلایەن هەزاران کەس لە گەنج و کەسانێک لە ڕەگەز و تەمەنی جیاواز پێشوازی لێکراوە.

پەیامەکەی بڕێتییە لە پێکەوە گرێدانی مانای ئاسوودەیی دەروونی بەڕۆژگاری ئەم سەردەمە و

ڕاهێنـــانی زۆرتـــرین کەس لە چـــین و تـــوێژە جیاوازەکـــانی کۆمەڵگـــا لەســـەر مـــامەڵەکردن بە نەرمـــی لەگەڵ بـــارودۆخەکە بە شـــێوەیەکی دەروونـــی تەندروســـت، ئەمەش لەمیـــانی وانەی پراکتیکـــی لە خـــولی دەروونـــی ئاســـانکراو تـــاوەکو خەڵکـــی بەگشـــتی وەریبگـــرن و تێـــی بـــگەن، ئەو بـــاوەڕی وایە کە گۆڕانکاری سەرەتا لە دەروونەوە دەست پێدەکات.

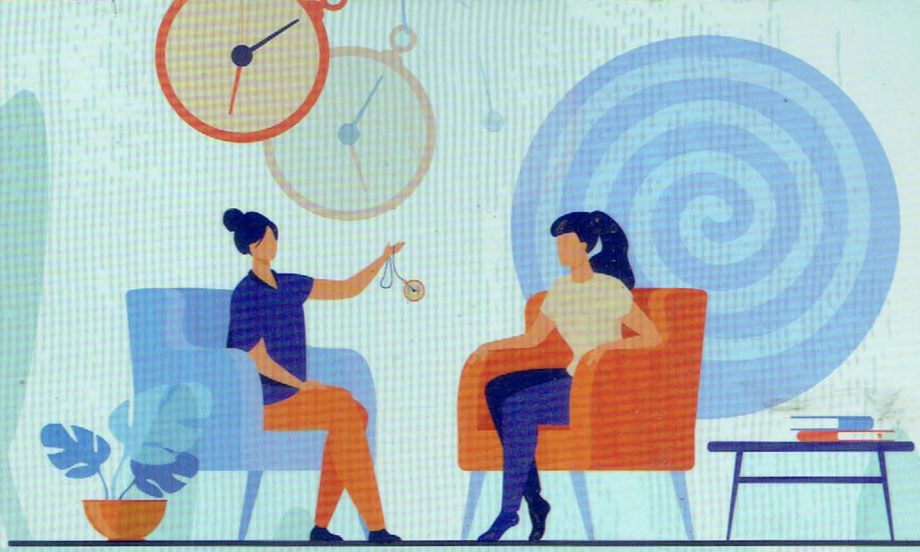
دانیشتنه دەروونییەکان

لە ژیانماندا چونیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ هەموو شتێک فێردەبین، لەخوێندنەوە بۆ ئیش و کار و پەیوەندییەکان، بەڵام لەگەڵ دەروونی خۆماندا مامەڵەی باش ناکەین. گیروگرفتەکانی دەروون بەسەریەکدا کەڵەکە دەبێ بۆ ئەوەی هەست پێبکەین کێشەکە چییە و چی ئازارمان دەدات، بەبێ دادگایی کردنێکی دادپەروەرانە فەرمانی تۆند بەسەر ئەم دەروونەدا دەسەپێنین، هەموو لایەنەکانی ژیانمان کاریگەری لەسەرە و نازانین کە کێشەی ڕاستەقینە بریتییە لە مامەڵەکردنی هەڵە لەگەڵ دەروون!

لەبەرئەوە ئەم کتێبەت پێشکەش دەکەم کە وەکو ڕێبەرێک وایە لە ڕێگا.

هەر بەشێکی ئەم کتێبە یارمەتیت دەدات تاکو بەشێوەیەکی تەندروست مامەڵە لەگەڵ دەروونتدا بکەیت تاوەکو دەگەیت بەئارامی دەروون.

لە سەرەتا و کۆتاییشدا خوای گەورە پشتیوانمانە، کە هەر خۆی دەروونی هێناوەتەبوون و هەر خۆیشی یارمەتی چاکبوونی دەدات، خوایەگیان داوات لێ دەکەین دەروونمان باش و چاک بکەیت، لەوەی فێرت کردووین سوودمەند بین.



دانیشتنە دەروونییەکان

د.محەمەد ئیبراهیم
وەرگێڕانی: د.ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر

ئەم کتێبە یارمەتیت دەدات بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ دەروونت بەشێوەیەکی تەندروست بۆ گەیشتن بە ئارامی دەروون، لایەنەکانی دەروونت دەبینی و دەرک بەخاڵە لاوازەکانیشت دەکەی، ئەوساکە دەزانیت زیانەکانی سێوی ژیانت لەکوێوە هاتووە؟

چۆن جەستەی جیهانی ناوخۆت نەخۆش کەوتووە بێ ئەوەی هەست بکەیت؟

چۆن ڕووبەڕووی ئەمە دەبیتەوە و بەسەریدا زاڵ دەبیت؟

لە بڵاوکراوەکانی ناوەندی فێربوون
هەولێر - بازاڕی ڕۆشنبیری - نزیک پارێزگا
07504048285 - 0662231315